Contact ASEPT Poitou-Charentes:

Isabelle **CHAUDET**05 46 97 53 02
chaudet.isabelle@charentes.msa.fr

Affranchi au tarif en vigue

ASEPT Poitou-Charentes

1 Boulevard Vladimir 17100 SAINTES

Coordonnées



5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale

www.asept-poitoucharentes.fr





→ Pourquoi ?

- Pour vous faire prendre conscience que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs
- Pour vous faire **agir** sur ces facteurs pour améliorer votre mémoire
- Pour vous apporter des informations pour agir au quotidien, vous enrichir et vous divertir

→ Pour qui ?

Pour toute personne

à partir de 55 ans
quel que soit son régime de
protection sociale

→ Comment ça marche ?

Les ateliers sont organisés en 10 séances de 2 heures 30 chacune par petits groupes

→Oý ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)

Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 10 séances qui se répartissent ainsi :

Séance 1 Qu'est ce que le PEPS EURÊKA?

Séance 2 Les stratégies de mémorisation

Séance 3 Attention et mémoire de travail

Séance 4 Mémoire visio-spatiale, attention, mémoire associative

Séance 5 Mémoire topographique

Séance 6 Mémoire des noms propres

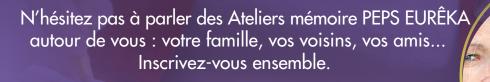
Séance 7 Mémoire des mots courants

Séance 8 Mémoire des chiffres et logique numérique

Séance 9 Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu

Séance 10 Mémoire prospective

Conçus de manière pédagogique ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.



En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet. Une participation forfaitaire est demandée.

Bulletin de participation



EUREKA

Les Ateliers mémoire PEPS EURÊKA

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

lom :	
énom :	
dresse:	
ėl. :	
mail :	

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos