

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Apprenez à compenser vos petits trous de mémoire qui viennent perturber le quotidien,
- Améliorez votre mémoire grâce à un entraînement régulier,
- Retrouvez rapidement vos clés, souvenez-vous d'un nom, d'un rendez-vous, d'un itinéraire,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux

Tél. : 05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

f ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers mémoire
Peps Eurêka
Entretenez votre mémoire

www.asept-gironde.fr



Entretenez votre mémoire

Des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.



Les ateliers mémoire Peps Eurêka

Des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau :

- l'attention,
- la perception,
- le langage,
- la mémoire,
- la logique.

Une méthode qui fait ses preuves au quotidien

- Apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés,
- Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à partir d'associations d'idées,

- Améliorer son aisance verbale,
- Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails,
- Apprendre à s'orienter plus facilement.

A chaque exercice, une stratégie de mémorisation, un exemple d'utilisation dans la vie courante. Constituez une véritable « boîte à outils » pour préserver votre mémoire.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Un cycle de 10 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-gironde.fr