

5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Apprendre à compenser ses petits trous de mémoire qui viennent **perturber le quotidien**,
- 2 Améliorer sa mémoire grâce à un **entraînement régulier**,
- 3 Retrouver rapidement ses clés, se souvenir d'un nom, d'un rendez-vous, d'un itinéraire,
- 4 Gagner en confiance en redécouvrant ses propres ressources,
- 5 Profiter d'actions près de chez soi, 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 :

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex

05 58 06 55 98

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau

05 59 80 98 88

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau

contact@asept-sudaquitaine.fr

www.asept-sudaquitaine.fr



Atelier
Pep's Eurêka

Comment booster votre mémoire au quotidien ?



agelos.fr - Certified @ Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'adopte
les **bons réflexes**
avec l'atelier
Pep's Eurêka



**1 cycle de
10 séances**



2 h 00 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Pep's Eurêka**

| au programme

Séance 1

Donnez du PEPS à votre mémoire

Présentation de l'atelier, déroulement et
logistique du programme, contenu des séances.

Séance 2

Les stratégies de mémorisation

Présentation.

Séance 3

Qu'est-ce que je suis venu(e) chercher ?

Attention et mémoire de travail.

Séance 4

Où sont passées mes lunettes ?

Mémoire visuo-spatiale, attention, mémoire
associative.

Séance 5

Pouvez-vous m'indiquer le chemin ?

Mémoire topographique.

Séance 6

Rappelez-moi votre nom...

Mémoire des noms propres.

Séance 7

Comment appelle-t-on cela ?

Mémoire des noms communs.

Séance 8

Marignan 1515 ou 1715 ?

Mémoire des chiffres, dates et logique
numérique.

Séance 9

**Il me semble avoir déjà vu, lu ou
entendu cela...**

Séance 10

J'ai encore oublié de...

Mémoire prospective.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier
est **animé par des professionnels** et axé
sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue
partage d'expériences, mise en situation et
recherche de solutions simples.