

# 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.



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent

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](mailto:contact@asept-gironde.fr)

 ASEPT Gironde



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



### Les ateliers mémoire **Peps Eurêka**

Entretenez votre mémoire

# 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.*

## 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](http://www.asept-gironde.fr)



## 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.*