

Le PEP'S Eurêka (Ateliers mémoire)

Programme d'Education et de Promotion de la Santé

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) propose un cycle de dix ateliers pour vous aider à comprendre comment fonctionne votre mémoire et la faire travailler.

Ce programme d'éducation à la santé, développé en partenariat avec le Club Contact, la Commune de Xeulley et le Conseil Départemental 54.

Les ateliers sont financés par la Conférence des Financeurs 54 et les Caisses de Retraite, s'adresse à toutes les personnes de 60 ans et plus.



Notre mémoire est en pleine forme

Grâce à la méthode, vous allez comprendre comment fonctionne votre mémoire. Les exercices pratiques vous permettront d'évaluer vos ressources psychologiques et apprendre à mieux vous connaître. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de notre cerveau.

Grâce à cette approche conviviale, vous partagerez vos expériences et vos savoirs, et vous ferez partie d'un réseau amical.

5 Objectifs principaux :

1. Comprendre le **fonctionnement de sa mémoire**
2. **Prendre conscience** des facteurs susceptibles d'en améliorer l'efficacité
3. Agir sur ces facteurs et **devenir acteur de son « mieux-vivre »**
4. **Avoir confiance** en ses propres ressources
5. **Tisser des liens** avec les autres participants



PEPS Eurêka est :

- un **programme de prévention** présenté par des animateurs formés
- qui vise à **améliorer le mieux-vivre** des participants
- en proposant **des méthodes en lien avec la vie quotidienne**



PEPS Eurêka n'est pas :

- un programme **à visée thérapeutique**
- un moyen de **retrouver la mémoire de ses 20 ans**
- **une compétition** entre participants

Ils se présentent sous la forme **d'un cycle de 10 séances** de 2h30 rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 20 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir les bonnes pratiques.

Les ateliers sont animés par des **animateurs spécifiquement formés** qui vous apprendront comment agir sur différents facteurs pour améliorer votre santé et votre mémoire.



Atelier 1 : Qu'est-ce que le PEP'S Eurêka ?

Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation

Atelier 3 : Attention et mémoire de travail

Atelier 4 : Mémoire visuo-spatiale - Mémoire associative

Atelier 5 : Mémoire topographique

Atelier 6 : Mémoire des noms propres

Atelier 7 : Mémoire des mots courants

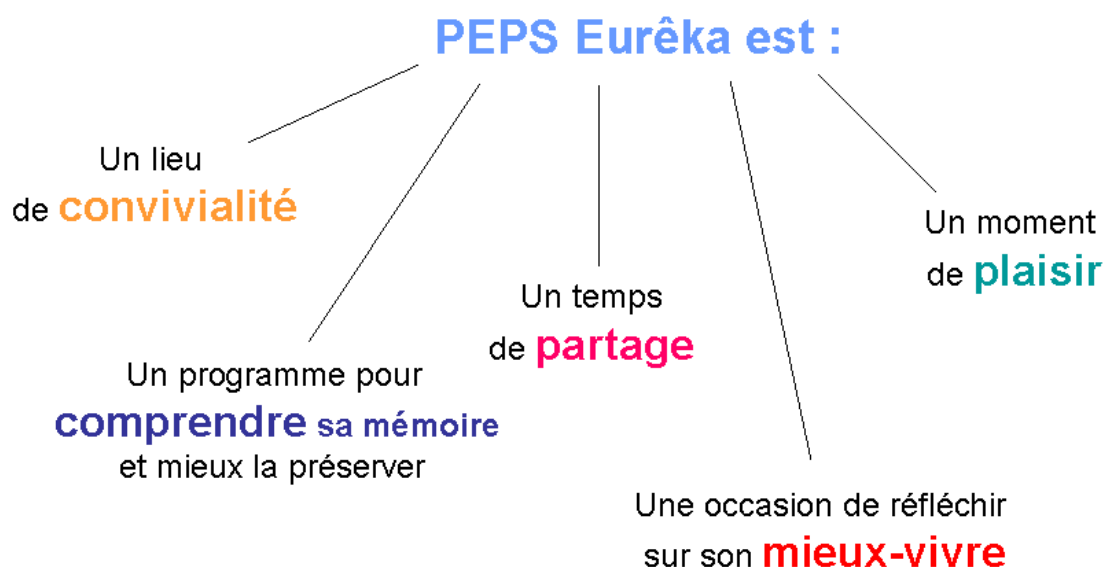
Atelier 8 : Mémoire des chiffres et logique numérique

Atelier 9 : Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu

Atelier 10 : Mémoire prospective

Ces ateliers sont financés par les caisses de retraite, aussi, **il ne reste rien à la charge des participants.**

Pour votre mémoire, n'oubliez pas de prendre soin de vous !



PLANNING

ATELIERS : PEPS EUREKA

LIEUX : Salle Fisson, Chemin du Lacé , 54990 XEUILLEY

Ateliers	Date	Heure
Test MOCA	Lundi 25 septembre	Sur convocation individuelle
Atelier 1	Lundi 2 octobre 2023	De 9h30 à 12h
Atelier 2	Lundi 9 octobre 2023	
Atelier 3	Lundi 16 octobre 2023	
Atelier 4	Lundi 6 novembre 2023	
Atelier 5	Lundi 13 novembre 2023	
Atelier 6	Lundi 20 novembre 2023	
Atelier 7	Lundi 27 novembre 2023	
Atelier 8	Lundi 4 décembre 2023	
Atelier 9	Lundi 11 décembre 2023	
Atelier 10	Lundi 18 décembre 2023	

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour participer aux ateliers, veuillez vous inscrire auprès
de l'ASEPT Lorraine au 07 84 58 88 57 ou par mail :
contact@aseptlorraine.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS PEPS EUREKA A XEUILLEY

NOM : Prénom :

Âge : Téléphone :

Année de naissance :

Adresse :

CP : VILLE :

Caisse de retraite principale :

MSA ☐

CARSAT ☐

CAMIEG ☐

Autre :



Après inscription définitive, je m'engage à :

Participer à toutes les séances (dans la mesure du possible).

Le :/...../.....

SIGNATURE :



BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER:

- ☒ Par mail : contact@aseptlorraine.fr
- ☒ Par téléphone : 07 84 58 88 57 de 8h30 à 16h30
- ☒ Par courrier : 15 avenue Paul Doumer,
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY