

Prévention santé des seniors en Auvergne

Seniors, entretenir et stimuler votre mémoire ?

Atelier mémoire Peps Eurêka
Informations, conseils, tests

- ✓ stratégies de mémorisation
- ✓ mémoire des chiffres, des mots
- ✓ mémoire visuo-spatiale...

Animé par des personnes certifiées



CHAMALIÈRES



Ville de référence et d'innovation

Atelier Mémoire organisé
par le CCAS de Chamalières

Les mardis matins à compter de mars 2019
à l'Espace Jeannine WOLFF, 6 avenue de Villars

Inscriptions au CCAS : 04 73 19 57 64
20€ les 10 séances (places limitées)



Avec le soutien financier de
la Conférence des financeurs
de la prévention de la perte
d'autonomie



Avril - Mai - Juin 2019

Les mardis de 9h30 à 12h

Pourquoi ?

- **Partager des expériences et des savoirs** dans une ambiance conviviale et décontractée
 - **Prendre conscience** que le fonctionnement de la mémoire est lié à de multiples facteurs
 - **Comprendre** comment agir sur ces facteurs pour améliorer sa mémoire

Pour qui ?

Pour les titulaires
Carte de l'Âge d'Or
CCAS Chamalières



Où ?

Espace Jeannine
WOLFF
Avenue de Villars

Comment ?

Les ateliers sont organisés en **10 séances** hebdomadaires de 2 h par groupe de 10 à 14 personnes.

Les ateliers

Le programme comprend 10 séances :

- 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 visuo-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, avec une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

**Ateliers réservés aux titulaires
de la Carte de l'Âge d'Or du CCAS
Inscriptions obligatoires au CCAS CHAMALIERES
17 avenue de Royat - 04.73.19.57.64**