

5 bonnes raisons
de participer

aux Ateliers Mémoire

- ⦿ Pour compenser des petits trous de mémoire qui viennent perturber le quotidien, quand on prend de l'âge.
- ⦿ Parce qu'avec un entraînement régulier, la mémoire s'améliore.
- ⦿ Pour retrouver rapidement ses clés, un nom, un rendez-vous, un itinéraire.
- ⦿ Pour redécouvrir vos propres ressources, et reprendre confiance en vous.
- ⦿ Et ça se passe près de chez vous dans une ambiance conviviale !

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



ASEPT du Périgord
7 place du Général Leclerc
24012 PERIGUEUX Cedex
Tél. : 05 53 02 68 76
contact@asept-perigord.fr
www.asept-perigord.fr

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



2	2	1	5	3
2	3	1	4	5
1	1	1	3	5
1	3	5	4	2
5	4	3	2	1

Les Ateliers Mémoire

**La
mémoire
Elle s'entretient**



Les Ateliers Mémoire

Pourquoi ?

Pour préserver ses capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.

Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans quel que soit son régime de protection sociale.

Comment ça marche ?

⦿ Le cycle d'atelier est organisé en 10 séances à raison d'une séance de 2 heures par semaine, par petits groupes de 10 à 12 personnes.

⦿ Une participation de 20 € est demandée par personne pour l'ensemble des séances.

Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux proches de chez vous (salles des fêtes, salles municipales...)

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de 10 séances.

Les Ateliers

10 séances d'exercices ludiques vont 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 par des exercices ludiques.

⦿ 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. De quoi se constituer une véritable « boîte à outils ».

Les ateliers se déroulent dans une ambiance conviviale qui, tout en développant la motivation, favorise l'échange et le lien social.

Vous êtes acteur de ce groupe composé de personnes qui, comme vous, ont envie d'entretenir et de cultiver leur mémoire.

C'est l'occasion de partager ses expériences...

Conçue avec la Fondation Nationale de Gériatrie, l'animation est assurée par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.