

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.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



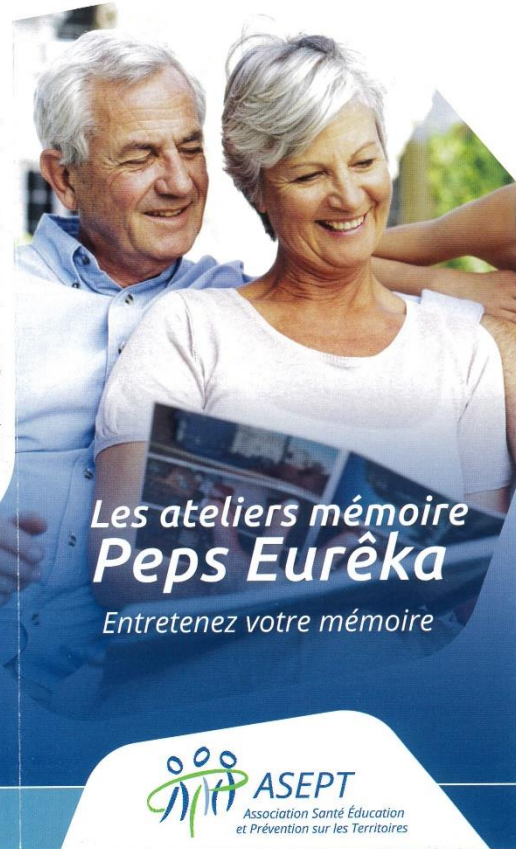
Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Périgord Agenais
7 place du G^{al} Leclerc 24000 Périgueux
Tél. : 05 53 02 68 76
contact@asept-perigord-agenais.fr

f ASEPT Périgord Agenais



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers mémoire Peps Eurêka

Entretenez votre mémoire



www.asept-perigord-agenais.fr

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-perigord-agenais.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.

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Echangez dans une approche collective et bienveillante
- Prévenez et gérez les situations de stress qui vous envahissent parfois
- Développez votre mieux être au quotidien
- Gagnez en confiance en s'appuyant sur vos ressources
- Appréhendez les liens entre santé, émotions et stress



f ASEPT Périgord Agenais

www.asept-perigord-agenais.fr

ASEPT
Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :

Carsat
Retraite & Santé
Aquitaine

santé
famille
retraite
services
l'association des élus seniors

CNRACL

viasanté
LA MUTUELLE D'AGIR LA MONDIALE
Acteurs de votre santé

CNSA
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

ars
Association pour le Retraitement des Personnes Agées

ircantec
La retraite complémentaire publique

Camieg

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

ASEPT Périgord Agenais
7 place du Général Leclerc - 24000 Périgueux

Tél : 05 53 02 68 76

E mail : contact@asept-perigord-agenais.fr

f ASEPT Périgord Agenais

@AseptPA



POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers Cap Bien-être

Pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

ASEPT
Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

Guide pratique à l'intention des personnes qui veulent dompter leurs émotions

Des conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions, pour mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé

Un cycle de 4 ateliers collectifs et d'une séance individuelle par téléphone

- 2h45 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-perigord-agenais.fr



POUR BIEN VIEILLIR

Les ateliers Cap Bien-être

Atelier 1 : Emotions, bien-être et santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

Atelier 2 : La gestion du stress

Identifier et définir les éléments le déclenchant, les ressources et les stratégies à mobiliser.

Atelier 3 : Bien vivre avec soi

Identifier les émotions positives au quotidien. Repérer les moments de bien-être afin de les reproduire.

Atelier 4 : Bien vivre avec les autres

Développer un environnement social qui favorise le bien-être et la sérénité.

Séance individuelle : Gardez le cap

Entretien téléphonique de 30 minutes pour faire un bilan du programme et identifier les ressources à mobiliser.

Pour aller plus loin

Suivez également l'atelier Form'bien-être, une approche globale de la prévention du stress, pour recevoir des conseils, des techniques et être acteur de son bien-être physique et psychologique.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés de manière interactive par des professionnels.