



## Informations pratiques

- \* 10 séances de 2h30 chacune
- \* Intervention d'un(e) infirmier(ère) ou d'un(e) psychologue pour la passation des tests MOCA en séance 1
- \* Groupe de 8 à 15 personnes
- \* Contact(s) :  
02 98 85 79 25 - [asept.bretagne@msa-services.fr](mailto:asept.bretagne@msa-services.fr)  
3 rue Hervé de Guébriant - 29800 Landerneau  
[asept-bretagne.fr](http://asept-bretagne.fr)

## Programme des séances

### Séance 1 : Comment donner du PEPS à votre mémoire

Qu'est ce que la bonne santé cognitive ?

### Séance 2 : Stratégies de mémorisation

Outils et astuces.

### Séance 3 : Attention et mémoire de travail

Informations activées peu de temps.

### Séance 4 : Mémoire visuo-spatiale

Place des objets.

### Séance 5 : Mémoire topographique

Comment se repérer ?

### Séance 6 : Mémoire des Noms Propres

Rappelez-moi votre nom ?

### Séance 7 : Mémoire des mots courants

J'ai le mot sur le bout de la langue...

### Séance 8 : Mémoire des chiffres et logique numérique

Les codes, les numéros de téléphone, les dates...

### Séance 9 : Mémoire de ce qui est Vu, Lu et Entendu

Se remémorer des informations et leur source.

### Séance 10 : Mémoire prospective

Projets que l'on prévoit de faire.

L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Acteur régional en prévention santé à destination des seniors, l'Asept Bretagne propose des ateliers mémoire – PEPS EUREKA, animés par des professionnelles formées.

Il s'agit d'entretenir sa mémoire avec des applications et des situations de la vie quotidienne, grâce à une approche conviviale, dans une ambiance agréable et dynamique. Tout au long des séances, des conseils et astuces seront donnés au groupe.

Ces ateliers comportent 10 séances de 2h30 chacune, à raison d'une par semaine.