

## Le PEP'S Eurêka, les ateliers mémoire

### Programme d'Education et de Promotion de la Santé

L'Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) propose un cycle de dix ateliers pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et apprendre à la stimuler au quotidien.

Ce programme d'éducation à la santé est mis en œuvre en partenariat avec la **Commune de Vic-Sur-Seille**, la **Communauté de communes du Saulnois** et son **Contrat Local de Santé**, la **Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Moselle Sud**, la **CARSAT Alsace-Moselle**, le **Régime Local Agricole**, la **MSA Lorraine** et la **CAMIEG**.

Les ateliers sont financés par la CARSAT Alsace Moselle, le Régime Local Agricole, la MSA Lorraine et la CAMIEG, et s'adressent à toutes les personnes de 55 ans et plus.

#### Notre mémoire en pleine forme :

Avec cette méthode, vous apprendrez à **comprendre le fonctionnement de votre mémoire** et à identifier vos ressources psychologiques grâce à des **exercices pratiques**. Vous découvrirez également comment de nombreux facteurs – activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil, et bien d'autres – **influencent le fonctionnement de notre cerveau**.

Cette approche conviviale vous permettra de **partager vos expériences et vos connaissances**, tout en **intégrant un réseau amical** de participants animés par le même objectif : préserver et stimuler leur mémoire.

#### Les 5 objectifs principaux des ateliers :

1. Comprendre le fonctionnement de sa mémoire.
2. Identifier et prendre conscience des facteurs susceptibles d'en améliorer l'efficacité.
3. Agir sur ces facteurs et devenir acteur de son propre « mieux-vivre ».
4. Renforcer la confiance en ses propres ressources.
5. Favoriser les échanges et créer des liens avec les autres participants.



#### ✓ PEPS Eurêka est :

- Un **programme de prévention** animé par des formateurs qualifiés.
- Conçu pour **améliorer le mieux-vivre** des participants.
- Basé sur **des méthodes directement applicables dans 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**.

Le programme se déroule sous la forme d'un cycle de **10 séances de 2h30**, chacune réunissant un groupe restreint de 10 à 16 participants.  
Chaque participant s'engage à suivre l'intégralité du cycle afin d'acquérir des bonnes pratiques solides et durables.



Les ateliers sont animés par des animateurs spécialement formés, qui vous guideront pour agir sur différents facteurs et ainsi améliorer votre santé et votre mémoire.

## Programme des ateliers :

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

Présentation du programme et de ses objectifs : découvrir comment stimuler votre mémoire et améliorer votre santé cognitive.

### **Atelier 2 : Les stratégies de mémorisation**

Apprentissage de méthodes pour retenir plus facilement les informations au quotidien.

### **Atelier 3 : Attention et mémoire de travail**

Exercices pour renforcer votre concentration et optimiser votre mémoire à court terme.

### **Atelier 4 : Mémoire visuo-spatiale et mémoire associative**

Techniques pour mieux mémoriser images, formes, associations et repères spatiaux.

### **Atelier 5 : Mémoire topographique**

Développement de la capacité à se repérer et à retenir des lieux et des itinéraires.

### **Atelier 6 : Mémoire des noms propres**

Astuces pour retenir facilement les noms de personnes et créer des liens mémoriels efficaces.

### **Atelier 7 : Mémoire des mots courants**

Exercices pour améliorer la rétention et la restitution des mots rencontrés au quotidien.

### **Atelier 8 : Mémoire des chiffres et logique numérique**

Techniques pour se souvenir des nombres et développer sa logique numérique.

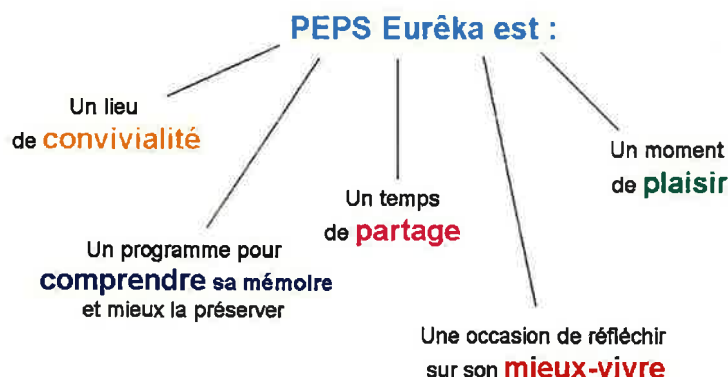
### **Atelier 9 : Mémoire de ce qui est vu, lu et entendu**

Stratégies pour renforcer la mémoire des informations visuelles, auditives et écrites.

### **Atelier 10 : Mémoire prospective**

Apprendre à se rappeler ce que l'on doit faire dans le futur et planifier efficacement ses actions.

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



# PLANNING DES ATELIERS PEPS EUREKA (mémoire)

## Adresse des ateliers :

Salle du Tribunal, Mairie, Place Philippe Leroy, 57630 VIC-SUR-SEILLE

| Test MoCA – Test initial  |                         | Date du TEST                      |
|---|-------------------------|-----------------------------------|
| Entretien individuel sur convocation, d'une durée estimée à environ 15 minutes.<br>Nous vous ferons parvenir un courrier de convocation dans les prochains jours. |                         | Le <i>lundi 21 septembre 2026</i> |
| Ateliers  | Date                    | Heure                             |
| Atelier 1   | Lundi 28 septembre 2026 | de 14h00 à<br>16h30               |
| Atelier 2   | Lundi 05 octobre 2026   |                                   |
| Atelier 3   | Lundi 12 octobre 2026   |                                   |
| Atelier 4   | Lundi 02 novembre 2026  |                                   |
| Atelier 5   | Lundi 09 novembre 2026  |                                   |
| Atelier 6   | Lundi 16 novembre 2026  |                                   |
| Atelier 7   | Lundi 30 novembre 2026  |                                   |
| Atelier 8   | Lundi 07 décembre 2026  |                                   |
| Atelier 9   | Lundi 14 décembre 2026  |                                   |
| Atelier 10  | Lundi 4 janvier 2027    |                                   |

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 09 SEPTEMBRE 2026**

## BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIERS PEP'S EUREKA

Lieu des ateliers : **Vic-Sur-Seille**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Téléphone : .....

Adresse :

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Caisse de retraite principale :

- MSA
- CARSAT
- CAMIEG
- Autre : .....

Pour le test mémoire, je suis disponible :

- Le matin
- L'après-midi
- Toute la journée

### Engagement du participant

Après confirmation de mon inscription, je m'engage à **participer à l'ensemble des séances dans la mesure du possible.**

Date : ...../...../.....

Signature : .....

Pour participer aux ateliers, veuillez-vous inscrire auprès :  
De la Mairie de Vic-sur Seille - 03 87 01 14 14 - [mairie@vic-sur-seille.fr](mailto:mairie@vic-sur-seille.fr)  
ou de l'ASEPT Lorraine : 07 84 58 88 57 - [contact@aseptlorraine.fr](mailto:contact@aseptlorraine.fr)