

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



ATELIER

Mémoire

inf_asept - janvier 2019 - Photos : Thinkstock - Réalisation : V. L'Hostis. Réalisation : www.flo-wardon-studio.com



Quand François travaille

sa concentration ?

C'est un jeu d'enfant !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de + de 60 ans



Tonifiez votre mémoire !

Pourquoi ?

- Pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et les stratégies de mémorisation.
- Pour entretenir optimiser et stimuler ses capacités cérébrales.
- Pour s'enrichir, se divertir et échanger avec les autres.
- Pour prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver.

Contenu de l'atelier

Plusieurs types d'ateliers peuvent être proposés, composés d'exercices ludiques qui sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent :

- l'attention ;
- la concentration ;
- la logique ;
- la perception ;
- le langage.

2



➤ Il arrive à Louis d'avoir un mot ou un nom... sur le bout de la langue. Pas d'inquiétude, la mémoire peut s'optimiser !

Comment ça marche ?

Suivant le programme suivi, les ateliers se déroulent sur 5 à 12 séances de 2h, à raison d'une séance par semaine, pour un groupe de 10 à 15 personnes.

Pour qui ?

Pour tous les jeunes retraités de 60 ans et plus, quel que soit le régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent au plus près de chez vous.

3