

ATELIER MEMOIRE

BERSAC SUR RIVALIER

Avec le **PEPS - Programme d'Education et de Promotion de la Santé « EUREKA »**, venez comprendre et stimuler votre mémoire pour l'améliorer au quotidien en forme !!



EN PRATIQUE

10 séances de 2h - 1 séance par semaine
Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**
Groupe d'une quinzaine de personnes

Atelier
GRATUIT

1^{ère} séance le

Mercredi 11 septembre 2024
de 10h à 12h

Foyer Club
Rue du Commerce
87370 BERSAC SUR RIVALIER

En partenariat avec :
La Commune de Bersac sur Rivalier
La Commission relation avec les Associations
et Animations Locales



Animé par l'ASEPT du Limousin



ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

DETAIL DU PROGRAMME

Atelier
GRATUIT

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 0	04 septembre	Point Mémoire individuel (15 mins par personne)
SEANCE 1	11 septembre	Présentation du contenu du programme
SEANCE 2	18 septembre	Les différentes stratégies de mémorisation
SEANCE 3	25 septembre	Attention et mémoire de travail Qu'est-ce que je suis venu(e) chercher ici ?
SEANCE 4	02 octobre	Mémoire visuo-spatiale, attention et mémoire associative Emplacement des objets, où sont mes lunettes... ?
SEANCE 5	09 octobre	Mémoire topographique Je me suis perdu(e), pouvez-vous me dire où se trouve... ?
SEANCE 6	16 octobre	Mémoire des noms propres Rappelez-moi votre nom..., ce visage me dit quelque chose
SEANCE 7	23 octobre	Mémoire des mots courants Comment appelle-t-on cela ?
SEANCE 8	30 octobre	Mémoire des chiffres et logique numérique Marignan : 1515 ou 1715... ?
SEANCE 9	06 novembre	Mémoire de ce qui est vu, lu et entendu Il me semble avoir déjà lu, vu, entendu cela
SEANCE 10	13 novembre	Mémoire prospective J'ai encore oublié de...