

## 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 ?

### > Conseils et astuces pour tous les jours :

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

### > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IR25-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

## ENTREtenir SA MÉMOIRE

### ATELIER GRATUIT

10 séances de 2h  
animées par un professionnel

Mais qu'est-ce que j'en ai fait ?



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





## 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.



### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **10 à 15 personnes maximum**. **L'inscription est obligatoire**. Les ateliers de **2h**, à raison d'une séance par semaine sur **10 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels.

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale. Nous vous invitons à venir en couple si vous le souhaitez.

### Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...