

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 destinés à mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire et à la stimuler au quotidien.

Ce programme d'éducation à la santé est mis en place grâce au partenariat avec la Commune de Lagney, le Club de l'Amitié, le Conseil Départemental de Meurthe et Moselle, la CARSAT Nord-Est, la MSA Lorraine et la CAMIEG.

Les ateliers sont financés par la Commission des Financeurs 54, la CARSAT Nord-Est, 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.

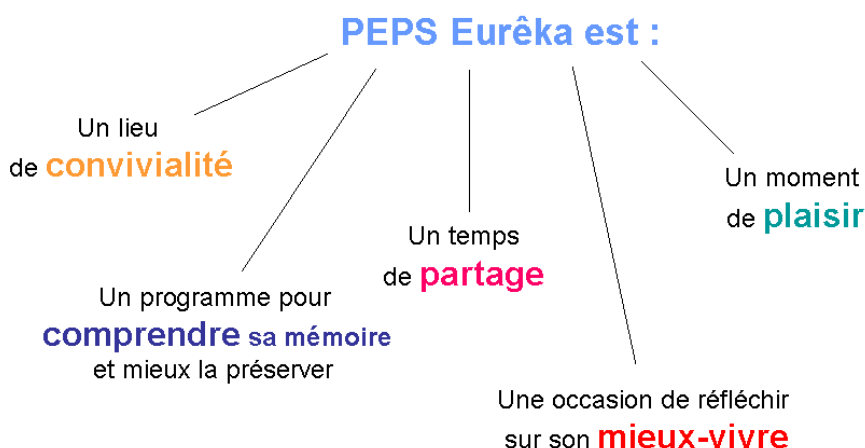
Atelier 9 : Mémoire de ce qui est vu, lu et entendu

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 Verte , 32 Rue de la Meselle 54200
LAGNEY**

Test MoCA – Test initial		Date du TEST
Entretien individuel sur convocation, d'une durée estimée à environ 15 minutes. Nous vous ferons parvenir un courrier de convocation dans les prochains jours.		Jeudi 1^{er} octobre 2026 A la Salle Verte, 32 Rue de la Meselle 54200 LAGNEY
Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Mardi 6 octobre 2026	de 9h30 à 12h00
Atelier 2	Mardi 13 octobre 2026	
Atelier 3	Mardi 03 novembre 2026	
Atelier 4	Mardi 10 novembre 2026	
Atelier 5	Mardi 17 novembre 2026	
Atelier 6	Mardi 24 novembre 2026	
Atelier 7	Mardi 1 ^{er} décembre 2026	
Atelier 8	Mardi 08 décembre 2026	
Atelier 9	Mardi 15 décembre 2026	
Atelier 10	Mardi 05 janvier 2027	

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 18/09/2026

BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIERS PEP'S EUREKA

Lieu des ateliers : LAGNEY

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone :

Adresse :
.....

Code postal :

Ville :

Caisse de retraite principale :

- ☐ MSA
- ☐ CARSAT
- ☐ CAMIEG
- ☐ Autre :

Engagement du participant

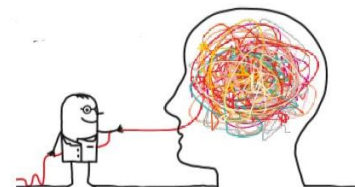
Après confirmation de mon inscription, je m'engage à **participer à l'ensemble des séances dans la mesure du possible.**

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

Signature :

Inscription auprès de la Mairie de Lagney : erv.forest@gmail.com
ou commune.lagney@wanadoo.fr

Ou de l'ASEPT Lorraine : 07 84 58 88 57 - contact@aseptlorraine.fr



PLANNING DES ATELIERS PEPS EUREKA (mémoire)

Adresse des ateliers : Salle Verte, 32 Rue de la Meselle 54200 LAGNEY

Test MoCA – Test initial		Date du TEST
Entretien individuel sur convocation, d'une durée estimée à environ 15 minutes. Nous vous ferons parvenir un courrier de convocation dans les prochains jours.		Judi 1 ^{er} octobre 2026 A la Salle Verte, 32 Rue de la Meselle 54200 LAGNEY
Ateliers	Date	Heure
Atelier 1	Mardi 6 octobre 2026	De 9h30 à 12h00
Atelier 2	Mardi 13 octobre 2026	
Atelier 3	Mardi 03 novembre 2026	
Atelier 4	Mardi 10 novembre 2026	
Atelier 5	Mardi 17 novembre 2026	
Atelier 6	Mardi 24 novembre 2026	
Atelier 7	Mardi 1 ^{er} décembre 2026	
Atelier 8	Mardi 08 décembre 2026	
Atelier 9	Mardi 15 décembre 2026	
Atelier 10	Mardi 5 janvier 2027	

ASEPT Lorraine, 15 avenue Paul Doumer, 54500 Vandœuvre-lès-Nancy

 07 84 58 88 57

 contact@aseptlorraine.fr

 www.aseptlorraine.fr

Communiqué de presse – Ateliers PEPS Eurêka

Seniors, avec PEPS Eurêka, gardez votre mémoire en pleine forme !

PEP'S Eurêka : Un programme d'ateliers mémoire pour entretenir vos capacités cognitives

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

Ce programme d'éducation à la santé est mis en place grâce au partenariat avec la Commune de Lagny, le Club de l'Amitié, le Conseil Départemental de Meurthe et Moselle, la CARSAT Nord-Est, la MSA Lorraine et la CAMIEG.

Les ateliers sont financés par la Commission des Financeurs 54, la CARSAT Nord-Est, la MSA Lorraine et la CAMIEG, et s'adressent à toutes les personnes de 55 ans et plus.

Ce **Programme d'Éducation et de Promotion de la Santé (PEP'S)** a pour objectif d'aider les personnes de **55 ans et plus** à comprendre le fonctionnement de leur mémoire, à l'entretenir et à agir concrètement pour préserver leur bien-être cognitif.

Un cycle complet de 10 ateliers pour stimuler votre mémoire

Les ateliers se déroulent en petits groupes de **10 à 16 personnes** sur **10 séances de 2h30**, animées par des professionnels spécifiquement formés. Ils abordent différents types de mémoires, stratégies de mémorisation, et facteurs influençant les capacités cognitives (alimentation, sommeil, activité physique...).

Contenu des ateliers :

1. Qu'est-ce que le PEP'S Eurêka ?
2. Stratégies de mémorisation
3. Attention et mémoire de travail
4. Mémoire visuo-spatiale et associative
5. Mémoire topographique
6. Mémoire des noms propres
7. Mémoire des mots courants
8. Mémoire des chiffres et logique numérique
9. Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu
10. Mémoire prospective

Objectifs du programme :

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Identifier les leviers pour l'améliorer
- Agir pour préserver sa santé cognitive
- Renforcer la confiance en soi
- Créer du lien social avec les autres participants

Un accompagnement bienveillant et une approche conviviale

Les ateliers sont conçus pour être des moments d'échange, de partage et de plaisir. Vous y apprendrez à mieux vous connaître, à développer vos capacités et à tisser des liens dans un cadre chaleureux.

Informations pratiques

 **Lieu : LAGNEY**

 **à partir du 1er octobre 2026**

 **Inscription obligatoire avant le 18/09/2026**

Les ateliers sont **entièrement financés** par la **Commission des Financeurs 54**, la **CARSAT Nord-Est**, la **MSA Lorraine** et la **CAMIEG**.

Comment s'inscrire ?

Remplissez le **bulletin d'inscription** disponible sur demande

Après de la Mairie de Lagny : erv.forest@gmail.com ou commune.lagny@wanadoo.fr

Ou auprès de l'ASEPT Lorraine : 07 84 58 88 57 – contact@aseptlorraine.fr

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

Rejoignez le programme PEP'S Eurêka et devenez acteur de votre mieux-vivre !