



Bieujac Infos

La Mairie

ATELIERS (Mémoire) "Pep's Eureka"



Un cycle de **10 ateliers «Pep's Eureka»** est organisé par l'**Association Santé Éducation et Prévention des Territoires (ASEPT)**.

Ces **ateliers gratuits**, ouverts au plus de 55 ans, proposent des exercices pour renforcer son équilibre, fortifier certains muscles... apporter des conseils pour comprendre les fragilités liées au vieillissement.

Ils se dérouleront à :

la salle polyvalente de Bieujac pendant 10 semaines
les jeudis de 10h00 à 12h00
du 09 octobre jusqu'au 18 décembre 2025.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Inscription auprès de l'ASEPT GIRONDE : 05.57.99.79.38
Voir affiche, ici joint.

Le Service Communication et Informations

L'accueil de la Mairie est ouvert

tous les après-midi de 14h à 17h
Le jeudi jusqu'à 18h15.

Permanence de Monsieur le Maire
Le jeudi de 14h à 17h, sur rendez-vous

Le vendredi matin, le nouveau service urbanisme est ouvert,
sur rendez-vous, de 9 h à 11 h 30 - urbanisme@bieujac.fr

1 rue Pierre Pescay - 33210 Bieujac - Tél. 05 56 62 82 53 - secretariat@bieujac.fr



Ensemble, les caisses de
retraite s'engagent

Ateliers Mémoire

10 séances de 2h



COMMUNIQUÉ DE PRESSE - 19 août 2025

L'ASEPT Gironde, propose aux seniors :

les ateliers "Mémoire" à BIEUJAC les jeudis de 10h00 à 12h00 à partir du 9 octobre 2025
(Inscription obligatoire avant le 10 septembre)

"J'ai la mémoire qui flanche..."

A partir de 55 ans, et même avant, des trous de mémoire peuvent perturber le quotidien : perdre ses clefs, égarer ses lunettes, oublier des mots ou des noms...

Ce n'est pas forcément le signe d'une maladie ! La plupart du temps, il s'agit juste d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales.

Atelier gratuit ouvert à tous les plus de 55 ans

Ce rendez-vous permettra d'aborder les notions clefs pour stimuler la mémoire. Astuces et conseils pratiques seront proposés aux plus de 55 ans.

Des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau : • l'attention, • la perception, • le langage, • la mémoire, • la logique.

Une méthode qui fait ses preuves au quotidien • Apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés, • Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à partir d'associations d'idées • Améliorer son aisance verbale, • Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails, • Apprendre à s'orienter plus facilement.

A chaque exercice, une stratégie de mémorisation, un exemple d'utilisation dans la vie courante. Constituez une véritable « boîte à outils » pour préserver votre mémoire.

La méthode a été conçue avec la Fondation Nationale de Gérontologie et ses bénéfices sont nombreux. Elle permet de redécouvrir ses propres ressources, d'acquérir des stratégies de mémorisation, de dédramatiser et de reprendre confiance en soi...

L'ASEPT Gironde en quelques mots...

L'ASEPT Gironde, association à but non lucratif, œuvre à la prévention santé des seniors de 55 ans et plus. Sa mission consiste, pour le compte des caisses de retraite et de ses partenaires régionaux, à sensibiliser, informer et accompagner les populations rurales et urbaines pour un vieillissement réussi.

Des actions sont proposées sur l'ensemble du département, au plus près des besoins.

Parce que la dynamique territoriale en matière d'éducation et de prévention santé n'est rien sans une collaboration motivée des différents acteurs, l'ASEPT s'appuie sur la volonté des partenaires locaux impliqués dans la préservation de l'autonomie de ses administrés.

Nathalie GOUAULT - Chargée d'étude Développement Services - 06.13.90.77.81 - nathalie.gouault@asept-gironde.fr

ASEPT Gironde - 13 rue Ferrère - 33000 BORDEAUX - Tél.: 05 57 99 79 39 - www.asept-gironde.fr



5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Apprenez à compenser vos petits trous de mémoire qui viennent perturber le quotidien,
- Améliorez votre mémoire grâce à un entraînement régulier,
- Retrouvez rapidement vos clés, souvenez-vous d'un nom, d'un rendez-vous, d'un itinéraire,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires



Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde

13 rue Ferrère 33052 Bordeaux

Tél. : 05 57 99 79 39

contact@asept-gironde.fr



Les ateliers mémoire Peps Eurêka

Entretenez votre mémoire



Association Santé Éducation
et Prévention sur les Territoires

www.asept-gironde.fr

Entretenez votre mémoire

*Des conseils et des techniques
pour préserver vos capacités
cérébrales et faire face
aux petits trous de mémoire
de la vie quotidienne.*

Un cycle de 10 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

*Chaque participant s'engage à suivre
le cycle complet des ateliers.*

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-gironde.fr



Les ateliers mémoire Peps Euréka

Des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau :

- l'attention,
- la perception,
- le langage,
- la mémoire,
- la logique.

Une méthode qui fait ses preuves au quotidien

- Apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés,
- Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à partir d'associations d'idées,

- Améliorer son aisance verbale,
- Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails,
- Apprendre à s'orienter plus facilement.

A chaque exercice, une stratégie de mémorisation, un exemple d'utilisation dans la vie courante. Constituez une véritable « boîte à outils » pour préserver votre mémoire.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.