



BONNE NOUVELLE !

Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.)

de Saint-Sauveur déploie **A NOUVEAU** sur la commune des
ATELIERS MÉMOIRE !



Vous avez eu la chance d'y participer en 2025, ces nouveaux ateliers sont pour vous, car ils répondent à votre demande d'approfondissement et sont dans la continuité des premiers.

Vous n'avez pas pu y assister, aucun souci, c'est maintenant l'occasion de s'inscrire, de prendre soin de vous, car c'est aussi l'occasion prendre soin de votre Mémoire à votre porte !

Vous avez 55 ans et plus, vous résidez ou non sur la commune, le CCAS de Saint-Sauveur est heureux de vous inviter, GRATUITEMENT, en 2026, à :

10 ATELIERS MÉMOIRE PEPS EUREKA

Pour rappel : Les caisses d'assurance retraite des Hauts de France ont créé le groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) : « **Défi autonomie seniors** », qui a pour mission de déployer, en local, des actions collectives de prévention visant à préserver l'autonomie et lutter contre l'isolement des personnes vieillissantes. Défi autonomie seniors a pour objectif **d'aider les retraités, ou futurs retraités**, à préserver leur capital santé et à retarder la perte d'autonomie **dès 55 ans**, quel que soit le régime de protection sociale.

Le Principe : Stimuler son attention, sa concentration et adopter de bonnes habitudes permettant de préserver sa mémoire et son bien-être cognitif.

Les ATELIERS MÉMOIRES se composent de **10 modules de 2 heures chacun**, organisés à un rythme hebdomadaire et alliant conseils et exercices pratiques, le tout **dans la bonne humeur et la convivialité !**



Pour participer à ces 10 Ateliers c'est très simple !

Inscrivez-vous, pour le 20 novembre au plus tard, auprès de la mairie de Saint-Sauveur au 03.44.38.70.70 ou à secretariat@saint-sauveur60.fr

Plusieurs informations seront nécessaires pour valider votre inscription : nom, prénom, caisse de retraite et complémentaire (si connue), adresse mail, numéro de téléphone et date de naissance.

*Une fois votre inscription validée, vous serez invité(e) à réaliser un TEST de 15 minutes (sans aucun stress ni pression) le **vendredi 05 décembre** au matin à la Salle des Associations de Saint-Sauveur (l'heure sera communiquée ultérieurement).*

Attention, les places sont limitées, donc seules les inscriptions complètes seront retenues !

⇒ Notez d'ores et déjà dans votre agenda les 10 ATELIERS et donc les **10 DATES à bloquer** :

Rendez-vous en 2026 les vendredis : 9, 16, 23 et 30 janvier puis les 6, 13, 20 et 27 février et les 6 et 13 mars de 10h à 12h à la Salle des Associations (148 rue Aristide Briand à Saint-Sauveur, juste à côté de la Médiathèque)

N'hésitez pas à en parler autour de vous, c'est GRATUIT, LOCAL et CONVIVIAL !

Pour en savoir plus : **www.defi-autonomie-seniors.fr**



Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre mémoire !



Ateliers déployés en
10 temps clés de 2 heures chacun,
alliant **conseils et exercices pratiques !**

Au programme :

- Dédramatiser la situation de troubles de la mémoire.
- Entretenir votre mémoire avec des exercices ludiques et pratiques.
- Prendre conscience des facteurs qui influencent le fonctionnement de votre cerveau.
- Apprendre à agir face à ces facteurs pour améliorer votre santé et votre bien-être.