

**Pac Eurêka, une méthode  
qui fait ses preuves au quotidien**

- Apprendre à se faire des repères pour retrouver des objets égarés
- Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à acheter à partir d'association d'idées
- Améliorer l'aisance verbale par des exercices ludiques
- Développer l'esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails
- Apprendre à s'orienter plus facilement



**Votre mémoire vous joue  
des tours ?  
Rassurez-vous Pac Eurêka  
peut vous aider...**

**Rien d'alarmant,  
avoir des trous de mémoire  
ce n'est pas perdre la tête !**

**Déjà plus de 65 000 personnes  
ont participé à Pac Eurêka !  
Allez-y, cultivez votre mémoire !**

**" J'ai réalisé combien Pac Eurêka  
m'a donné de l'aisance  
dans les conversations " Nicole**

**" Que c'est utile et amusant  
d'entretenir sa mémoire  
en bonne compagnie ! " Raymond**

**" J'ai retrouvé du punch.  
J'ai diversifié mes activités  
intellectuelles.  
C'est un excellent pied de nez  
au vieillissement ! " Odette**

**Coordonnées MSA**

**ASEPTARA**

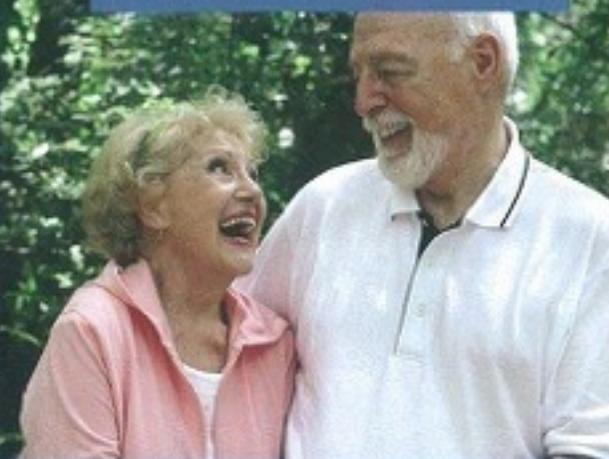
(Ass. de Santé, d'Education et de  
Prévention sur les Territoires  
Agricoles et Ruraux d'Alsace)

9, rue de Guebwiller  
68023 COLMAR CEDEX  
03 89 20 79 43

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Alsace



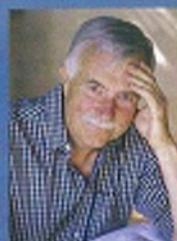
**LA MÉMOIRE AUSSI  
ÇA SE BICHONNE !**



**PAC EUREKA :**  
Un programme efficace et divertissant  
de 15 séances pour améliorer sa mémoire

fng

 santé  
famille  
retraite  
services



« Où sont passées mes clés ? »

• Louis, 65 ans

« Comment s'appelle le dernier de ma petite fille ? »

• Antoinette, 80 ans



« Je ne trouve plus mes lunettes ; tu ne les aurais pas vues ? »

• Gisèle 73 ans



A partir de 60 ans, et même avant, il n'est pas rare que des petits trous de mémoire viennent nous perturber dans notre quotidien.

**Environ 65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de petits trous de mémoire**

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus trouver un nom ou un mot, oublier un rendez-vous... ça peut arriver à tout le monde.

La plupart du temps ce n'est pas un phénomène grave, juste un manque d'entraînement des fonctions cérébrales.

**Vous prenez soin de vous  
Prenez soin également  
de votre mémoire  
Cultivez-la avec Pac Eurêka !**

## Pac eurêka, un programme pour muscler vos neurones

**Pac Eurêka** c'est 15 séances animées par des personnes compétentes, formées à la méthode.

Chaque séance comprend des exercices ludiques et pratiques pour entretenir votre mémoire.

**Pac Eurêka** c'est, près de chez vous :

- 1 réunion de présentation (gratuite)
- 15 séances hebdomadaires d'environ 2h
- 1 groupe composé d'une dizaine de personnes

*Pour une plus grande efficacité du programme il est important que le participant s'engage à suivre les 15 séances.*

## Pac Eurêka, une méthode ludique pour chasser les trous de mémoire

La méthode **Pac Eurêka** a été conçue avec la Fondation Nationale de Gérontologie en 1989.

C'est une méthode d'activation cérébrale sérieuse et reconnue proposée par votre MSA.

- Elle vous donne ou redonne l'envie d'apprendre
- Elle vous fait redécouvrir les ressources de vos méninges
- Elle contribue à vous faciliter la vie au quotidien
- Elle est ludique et conviviale

## Pac Eurêka, un groupe convivial pour entretenir sa mémoire

**Pac Eurêka**, c'est aussi un groupe, une ambiance conviviale et chaleureuse qui permet l'échange et la stimulation de la mémoire.

Vous participez à un groupe actif composé de personnes qui, comme vous, ont envie d'entretenir et de cultiver leur mémoire.

Cela vous permet de partager des expériences, des savoirs et de faire partie d'un réseau amical.

### Exemples d'exercices

#### Images

- Retrouver les images manquantes



#### Proverbes

- Reconstituer trois proverbes à partir des mots présentés dans le désordre.

qui - hirondelle - veut - ce - pas - loin - tout - ne  
- ménage - or - printemps - qui - monture - brille  
- une - pas - fait - aller - n'est - le - sa -

Solution :  
1 - Une hirondelle ne fait pas le printemps  
2 - Qui veut aller loin ménage sa monture  
3 - Tout ce qui brille n'est pas or

#### Structuration intellectuelle

- Lire les 20 mots suivants pendant 30 secondes. Essayer ensuite d'en restituer le maximum.

tigre - cuivre - pomme - robe - fer - jupe - chat - manteau - cerises - lion - ananas - argent - singe - nickel - or - poire - chemise - souris - cravate - clémentine