

## QU'EST-CE QUE L'ATELIER PEPS EURÊKA ?

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations. Grâce à la méthode PEPS Eurêka, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre mémoire.

## UN PROGRAMME EXCLUSIF

Le programme d'éducation et de promotion santé (PEPS) est un programme complet qui prend en compte toutes les composantes du *bien vieillir*.

PEPS Eurêka s'insère dans une démarche de prévention globale du vieillissement. Retrouvez les ateliers PEPS Eurêka organisés près de chez vous sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

## BON À SAVOIR

Les ateliers ont lieu près de chez vous : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...

## À QUI S'ADRESSE-IL ?

L'atelier PEPS Eurêka, s'adresse à toute personne de plus de 55 ans, quel que soit son régime de protection sociale.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Le programme est composé de 10 séances d'environ 2h30 et d'une séance bilan animées par des personnes formées à la méthode. Vous ferez partie d'un groupe de 8 à 15 personnes qui, comme vous, ont envie d'entretenir et cultiver leur mémoire. Grâce à cette approche conviviale, vous partagerez vos expériences et vos savoirs, et vous ferez partie d'un réseau amical. Le tout dans une ambiance agréable et dynamique.

## QUE VA VOUS APPORTER PEPS EURÊKA ?

Grâce à des conseils et des stratégies, vous allez améliorer le fonctionnement de votre mémoire et les exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil ...) influencent le fonctionnement de notre cerveau.

Les animateurs vous apprendront comment agir sur ces facteurs pour améliorer votre santé et votre bien-être en général.