

PEPS Eureka

Egarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre du film... Avec l'âge le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations.

Grâce à une méthode originale, Peps Eureka, vous comprendrez que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Qu'est ce que les Ateliers PEPS Eureka ?

C'est un Programme d'Education Pour la Santé, un programme de prévention santé ciblé sur la compréhension des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien et sur les méthodes et stratégies permettant à chacun d'améliorer sa mémoire et son mieux être.

A qui s'adressent-ils ?

Les personnes retraités, quel que soit leur régime de protection sociale.

Il s'adresse aux personnes soucieuses de prendre en main leur mémoire et leur santé et qui se sentent concernées par une prévention plus globale.

Comment ça marche ?

Le PEPS Eureka est organisé en 10 séances hebdomadaires de 2h à 2h30, en groupe de 12 à 15 personnes.

Il est animé par des bénévoles ou salariés formés à la méthode par la MSA.

L'accent est mis sur la convivialité des rencontres.

Où se déroulent-ils ?

Les Ateliers Peps Eureka ont lieu près de chez vous : espaces culturels, dans votre commune, salles polyvalentes, maison de quartier...

Le Contenu des Ateliers Peps Eureka

10 séances hebdomadaires :

La 1^{ère} séance est une séance d'introduction qui présente le PEPS Eureka, son contenu, des objectifs...

La séance 2 est dédiée aux stratégies de mémorisation

Suivent les 8 séances qui ciblent une situation difficile pour la mémoire (c'est-à-dire les diverses situations du quotidien où nous pouvons être confrontés à des « trous de mémoire ») :

Attention et mémoire de travail : *Qu'est ce que je suis venu(e) chercher ?*

Mémoire visuo-spatiale : *Où est passé Mirza ? (mes lunettes, clés...)*

Mémoire topographique : *Je me suis perdu(e) ... Pouvez vous me dire où se trouve... ?*

Mémoire des noms propres : *Rappelez-moi votre nom...Ce visage me dit quelque chose*

Mémoires des chiffres courants : *Comment appelle-t-on cela ? J'ai le mot sur le bout de la langue...*

Mémoire des chiffres et logique numérique : *Marignan : 1515 ou 1517 ?*

Mémoire de ce qui est lu, vu, entendu : *Il me semble avoir déjà lu, vu ou entendu cela...*

Mémoire prospective : *J'ai encore oublié de...*

Quatre thématiques parmi les alliés du mieux vivre sont approfondies et développées à la suite des séances : lien entre le fonctionnement de la mémoire, **l'affectivité, la nutrition, l'activité physique et le sommeil.**

Une réunion d'information permet de présenter le programme et ensuite de proposer un cycle d'ateliers.

Cette action est réalisée en partenariat avec l'ASEPT CVL et la conférence des financeurs.

