

## **ATELIER « PEP'S EUREKA » ou « mémoire »**

***Comment pallier les petits trous de mémoire du quotidien.... En comprenant comment fonctionne notre mémoire et en prenant conscience de l'importance de toutes les composantes du "Bien Vieillir" sur son mécanisme. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa mémoire.***

### **Pourquoi ?**

Parce que beaucoup de personnes se plaignent de perte de mémoire et qu'il est important de dédramatiser ces petits oublis du quotidien. Pour comprendre que la mémoire n'est pas la seule en cause dans ces petits oublis. Ce programme "Peps Eurêka" permet de prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou au contraire de l'entraver ; de reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives et mentales ; de s'enrichir et se divertir. Un focus est effectué sur quatre thématiques du "mieux vivre" en lien avec la mémoire : l'affectivité, la nutrition, le sommeil et l'activité physique.

### **Pour qui ?**

Ce programme est destiné à toute personne de plus de 60 ans quel que soit son régime de protection sociale.

### **Animation**

Le programme est animé par un animateur professionnel spécialement formé pour cet outil.

### **Modalités**

Le programme Peps Eurêka comporte 10 séances de 2h à destination d'un groupe de 12 à 15 personnes (9 personnes en période COVID)

**Atelier 1** : Présentation générale de l'atelier mémoire PEPS Eurêka,

**Atelier 2** : Les stratégies de mémorisation,

**Atelier 3** : L'attention et la mémoire de travail,

**Atelier 4** : La mémoire visuo-spatiale,

**Atelier 5** : La mémoire topographique,

**Atelier 6** : La mémoire des noms propres,

**Atelier 7** : La mémoire des mots courants,

**Atelier 8** : La mémoire des chiffres et la logique numérique,

**Atelier 9** : La mémoire de ce qui est vu, lu et entendu,

**Atelier 10** : La mémoire prospective