- ***Ateliers Mémoire*** : (en partenariat avec la MSA) :

Association santé éducation et prévention sur les territoires Limousin

Les Ateliers "Mémoire-PEPS EURÊKA" par l'ASEPT (Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires) du Limousin.

Le programme PEPS EUREKA est composé de 10 séances de 2 heures pour comprendre comment fonctionne votre mémoire. Les exercices vous permettront d'évaluer vos ressources personnelles et apprendre à mieux vous connaître. Vous prendrez ainsi conscience que plusieurs facteurs influent sur la mémoire et le fonctionnement du cerveau (sommeil, alimentation, activité physique...). Les animateurs vous apprendront comment agir sur ces facteurs et comment mettre en pratique des stratégies de mémorisation pour améliorer votre mémoire au quotidien, et votre santé en général.

Chaque séance est centrée sur un thème spécifique : Attention et mémoire de travail ; Mémoire visuo-spatiale, attention et mémoire associative ; Mémoire topographique ; Mémoire des noms propres ; Mémoire des mots courants ; Mémoire des chiffres et logique numérique ; Mémoire de ce qui est lu, vu, entendu ; Mémoire prospective.

Les thèmes sont abordés de manière interactive en alternant exposés, animations, exercices et activités. Les séances sont animées par des personnes spécifiquement formées à la thématique.

Les Ateliers **"Mémoire – PEPS Eurêka"** donnent lieu à des rencontres conviviales et contribuent ainsi à la création et au renforcement du lien social.

Une contribution de 20€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble du cycle.

✂----------

COUPON-RÉPONSE

(à retourner à la mairie d'AFFIEUX)

M., Mme

Est (sont) intéressé (e) (s) pour participer à un atelier « Mémoire-PEPS Eurêka » à la Mairie d'AFFIEUX.

D'autres ateliers peuvent être proposés et mis en place ;
êtes-vous intéressé (e) (s) par les thèmes suivants ?

- « Autonomie numérique : découvrir l'outil numérique » ☐OUI ☐ NON
- « Sommeil » ☐OUI ☐ NON
- « Vitalité : améliorez votre qualité de vie et préservez votre capital santé » ☐OUI ☐ NON
- « Equilibre : maintenez et améliorez vos capacités physiques » ☐OUI ☐ NON
- « Cap bien être : nouvelle approche pour faire face aux petits soucis du quotidien » ☐OUI ☐ NON
- « Santé vous bien au volant : venez vous informer sur les effets du vieillissement sur la conduite » ☐OUI ☐ NON