

ATELIERS MÉMOIRE

Egarer 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 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.

A ce titre, **Itinéraires de santé** vous invite à **une réunion d'information sur les Ateliers mémoire «PEPS Eureka»** qui seront proposés dès le mois de **janvier 2020** à Pallud.

Il s'agit d'un programme global qui vise à comprendre les difficultés de mémoire quotidiennes et à devenir acteur de son « mieux-vivre ».

Ce programme comporte 10 séances collectives hebdomadaires d'environ 2h30.

**La réunion de présentation aura lieu
le lundi 25 novembre 2019
de 14 H 00 à 15 H 30
à la Mairie de Pallud
2 route de la Biolle**

A l'issue de la réunion, vous pourrez, si vous le souhaitez, vous inscrire aux Ateliers PEPS Eureka qui auront lieu à la **mairie de Pallud les jeudis matin de 09 H 00 à 11H 30 à partir de début janvier 2020.**

Ces ateliers sont proposés **gratuitement** par l'association Itinéraires de Santé qui réunit la Mutualité Sociale Agricole, la CARSAT, le Régime Social des Indépendants et plusieurs autres acteurs locaux.