

# Peps Eurêka



↳ **Des astuces et des exercices pour donner du peps à vos neurones et à votre vie**

## Pourquoi cet atelier ?

Statistiquement, 65 % des personnes de plus de 60 ans et 70% des plus de 70 ans se plaignent de trous de mémoire sans que cela relève pour autant d'un problème particulier de santé.

Il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales.

Les recherches en neurosciences ont établi que le cerveau peut se modifier favorablement, dans sa structure et dans son fonctionnement, sous l'effet de stimulations constantes et appropriées, quel que soit l'âge.

On reconnaît aujourd'hui l'impact sur le cerveau de nos alliés naturels : des exercices physiques réguliers, une alimentation équilibrée, le respect des cycles du sommeil, les stimulations intellectuelles, psychoaffectives et sociales, la régulation du stress...

## Objectifs

- ↳ Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- ↳ Prendre conscience des facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité ou au contraire de l'entraver
- ↳ Agir sur ces facteurs en adaptant ses habitudes, en utilisant des stratégies de mémorisation
- ↳ Devenir acteur de son mieux-vivre et dédramatiser les trous de mémoire
- ↳ Avoir confiance en soi et en ses propres ressources

**91%**

**des participants ont amélioré leur capacité de mémorisation suite à l'atelier**

**10 séances de 2 heures 30 pour 20 €**

# Organisation

10 séances de 2 heures 30

- Faire connaissance / Les éléments essentiels du programme
- Les stratégies de mémorisation
- "Qu'est-ce que je suis venu · e chercher ?"
- "Où est passé Mirza (mes clés, lunettes...) ?"
- "Je me suis perdu · e... Pouvez-vous me dire où se trouve... ?"
- "Rappelez-moi votre nom... Ce visage me dit quelque chose..."
- "Comment appelle-t-on cela ? J'ai le mot sur le bout de la langue"
- "Marignan 1515 ou 1517 ?" : mémoire des chiffres et logiques numériques
- "Il me semble avoir déjà lu, vu ou entendu cela..."
- "J'ai encore oublié de..."

Au préalable, un entretien avec un professionnel de santé est organisé.

## Intervenants

L'atelier est animé par un animateur bénévole ou professionnel formé à la méthode Peps Eurêka.

## Expertise

Le Peps Eurêka est issu du NeuroPeps, élaboré par Jocelyne de Rotrou, neuropsychologue, sous l'égide de la Fondation nationale de gérontologie\*, en collaboration avec le Pr Françoise Forette et les experts de la FNG. Après expérimentation pendant deux années, la dernière version du Peps Eurêka a été validée en 2012 par Jocelyne De Rotrou et la FNG.

*\*La FNG a cessé son activité en décembre 2013.*

“

Peps Eurêka m'a permis de mieux retenir les choses, ça me fait du bien au moral

”

Jacqueline - 72 ans  
La Machine (58)