

Avec PEPS Eurêka, ma mémoire est en pleine forme



Ateliers à SORÈDE

*** GRATUIT ***

**Dès le Lundi 1er Avril
de 14h30 à 16h30**

EHPAD "Les Valbères"

Av. de la Vallée Heureuse

Renseignements et Inscriptions

04 68 82 65 11 / 04 68 98 35 26

Les ateliers mémoire Peps Eurêka

**Des exercices ludiques pour stimuler
l'ensemble des fonctions du cerveau :**

- l'attention,
- la perception,
- le langage,
- la mémoire,
- la logique.

**Une méthode qui fait ses preuves
au quotidien**

- Apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés,
- Se souvenir des noms propres, des choses à faire, à partir d'associations d'idées,
- Améliorer son aisance verbale,
- Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails,
- Apprendre à s'orienter plus facilement.

A chaque exercice, une stratégie de mémorisation, un exemple d'utilisation dans la vie courante.

Constituez une véritable "boîte à outils" pour préserver votre mémoire.

Un cycle de 10 ateliers,

- 2 heures par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.



L'ARSEPT LR (Association Régionale de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires), en partenariat avec l'association JOSEPH SAUVY et le CCAS de Sorède vous proposent ce programme gratuit de prévention santé qui s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans quel que soit leur régime de retraite.

Pour obtenir plus
d'informations ou vous inscrire
aux ateliers de prévention de
l'ARSEPT, contactez :

**L'ARSEPT : 04 68 82 65 11
06 45 79 05 54**

arsept.blf@grandsud.msa.fr

ou

Joseph Sauvy : 04 68 98 35 26

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :

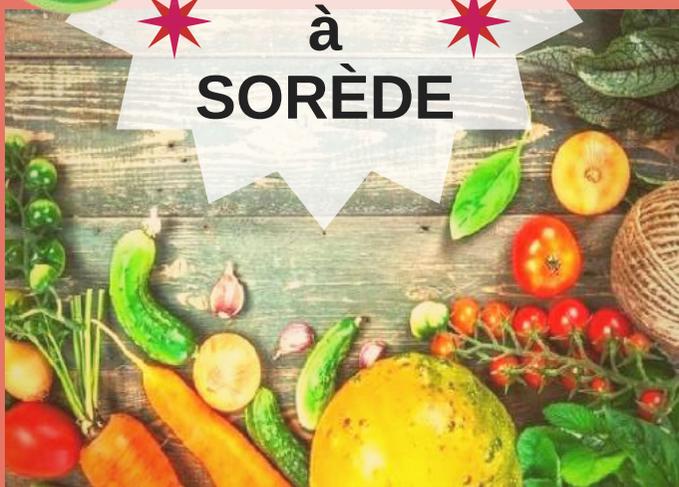


Dès 60 ans, j'adopte les bons réflexes avec les Ateliers VITALITÉ



GRATUIT

**Bientôt
à
SORÈDE**



Bien se nourrir pour rester en forme avec les Ateliers Nutrition Santé

Les Ateliers VITALITÉ

Pour prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité...

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

Atelier 1 : "Mon âge face aux idées reçues"

Atelier 2 : "Ma santé : agir quand il est temps"

Atelier 3 : "Nutrition, la bonne attitude"

Atelier 4 : "L'équilibre en bougeant"

Atelier 5 : "Bien dans sa tête"

Atelier 6 : "Un chez moi adapté,
Un chez moi adopté" **OU**
"A vos marques, prêt, partez!"

Ateliers Nutrition Santé

L'atelier se déroule sur 8 séances dont l'intervention d'un diététicien et un repas partagé entre participants.

1. Pourquoi je mange ?
2. Les 5 sens et l'alimentation,
3. Familles d'aliments et besoins nutritionnels,
4. Rythme des repas et diversité alimentaire,
5. Savoir choisir pour bien manger,
6. Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer,
7. Que se cache-t-il dans mon assiette ?
8. Alimentation et Prévention Santé,
(Intervention d'un Diététicien)
Alimentation et convivialité.

Les Ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants.

Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

**GRATUIT et ouvert
à tous à partir de
60 ans quel que
soit votre régime
de retraite.**

Découvrez les Ateliers Nutrition Santé pour vous informer sur les effets de l'alimentation dans le "BienVieillir", et prendre conscience des comportements actuels et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.