



# Soli'flash

L'action sociale à Fitz-James

*Être solidaire au cœur de l'Oise*

**Numéro 1**  
8 mars 2018

## **PEPS Eurêka, les ateliers de la mémoire.**

**Égarer 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 de nouvelles informations...**

Grâce à la méthode PEPS Eurêka, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Ces ateliers sont organisés par Défi Autonomie Séniors, ils vous permettront de dédramatiser la situation de troubles de la mémoire, de l'entretenir par des exercices ludiques et pratiques, de prendre conscience des nombreux facteurs qui influencent le fonctionnement du cerveau, d'apprendre comment agir sur ces facteurs pour améliorer la santé et le bien être en général.



Ils se construisent en 11 séances, destinées à mobiliser l'attention et la concentration, développer l'expression, orale, élaborer des repères spatio-temporels.

**Séances les lundis  
de 14h00 à 16h30 :**

12, 19 et 26 mars  
09 et 16 avril  
14 et 28 mai  
04, 11, et 18 juin

**Inscription obligatoire auprès de :  
Mathilde PATTINIER**

**06.78.50.46.97**

[pattinier.mathilde@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:pattinier.mathilde@defi-autonomie-seniors.fr)

**Lieu : salle du Béguinage, rue du Blamont.**