

## **Peps Eurêka : donnez du pep's à votre mémoire**



**Vous souhaitez en savoir plus sur le fonctionnement de votre mémoire ?  
Vous avez envie de la préserver et prendre soin de vous ?**

**Participez aux séances Peps Eurêka des Ateliers Bons Jours et découvrez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau !**

**La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et les caisses de retraite de la Sécurité Sociale (MSA, CARSAT et Sécurité Sociale des Indépendants) vous invitent à découvrir des solutions pour améliorer votre vie.**

Le cerveau est un organe vulnérable : avec le temps ou la maladie, la mémoire se fractionne ou se perd. Mais elle peut s'optimiser avec des exercices et des stratégies adaptées, et une bonne hygiène de vie. Avec l'atelier Peps Eurêka, découvrez des astuces à appliquer facilement au quotidien pour donner un coup de pouce à votre mémoire.

Au fil des séances, animateurs et intervenants professionnels expliqueront comment développer des stratégies de mémorisation, améliorer sa mémoire visuelle ou encore comment bien manger pour offrir à son cerveau les nutriments nécessaires. De quoi entretenir un esprit sain dans un corps sain.

Peps Eurêka se compose de 10 séances collectives de 2 heures 30, élaborées pour la MSA par une neuropsychologue sous l'égide de la Fondation nationale de gérontologie. Elles s'adressent aux personnes de 60 ans et plus, et sont mises en place sur toute la région Bourgogne-Franche-Comté.

**Un atelier débute le mercredi 13 février à Thise**

**De 9h30 à 12h00.**

***Inscriptions (avant le 10 février) auprès de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté au 03 81 25 17 60.***