

ATELIERS  
PEPS  
Eurêka



GARDEZ VOTRE MÉMOIRE  
EN PLEINE FORME



**POUR Bien  
Vieillir**



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Pays de la Loire

Pour participer à nos ateliers,  
contactez-nous à l'adresse indiquée au dos \_\_\_\_\_



« Je me sens plus détendu, moins paniqué par mes trous de mémoire depuis que j'applique la méthode PEPS EURÊKA »

« Grâce aux conseils de l'animateur, j'ai appris à prendre du temps pour moi et aller chercher le positif, ça fait du bien. »



« Les Ateliers PEPS Eurêka ce sont des heures de gaieté et de convivialité en bonne compagnie ! »



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 les 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. Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre mémoire.

## UN PROGRAMME EXCLUSIF

Le programme d'éducation et de promotion santé (PEPS) est un programme complet de prévention, et non thérapeutique, qui prend en compte toutes les composantes du " bien vieillir ". Il s'adresse aux personnes à la retraite.



## PEPS EURÊKA : COMMENT ÇA MARCHE ?

Le programme est composé de **10 séances d'environ 2h30**.

Les ateliers sont organisés près de chez vous. Vous ferez partie d'**un groupe de 8 à 15 personnes** qui, comme vous, ont envie d'entretenir et cultiver leur mémoire. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Grâce à cette approche conviviale, vous partagerez vos expériences et vos savoirs, et vous ferez partie d'un réseau amical. Le tout dans une ambiance agréable et dynamique.

## QUE VA VOUS APPORTER PEPS EURÊKA ?

Grâce à des conseils et des stratégies, vous allez faire travailler votre mémoire et les exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil ...) influencent le fonctionnement de notre cerveau.

Les animateurs vous apprendront comment agir sur ces facteurs pour améliorer votre santé et votre bien-être en général.

# POUR PARTICIPER AUX ATELIERS PEPS EURÊKA, CONTACTEZ NOS PARTENAIRES

Association MSAIO  
☎ 02 33 31 41 34  
@ contact@msaio.fr

Mayenne  
et Sarthe

Maine-  
et-Loire

Loire-Atlantique  
et Vendée

Service Prévention Santé de la MSA  
☎ 02 41 31 77 17  
@ preventionsante.blf@msa49.msa.fr

Pôle Prévention  
et Promotion de la Santé de la MSA  
☎ 02 40 41 30 83  
@ prevention\_sante.blf@msa44-85.msa.fr



**POUR Bien  
Vieillir**

[www.aseptpdl.fr](http://www.aseptpdl.fr)

☎ 02 40 41 38 53  
@ contact@aseptpdl.fr

