

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

ATELIERS
PEPS
Eurêka



GARDEZ VOTRE MÉMOIRE EN PLEINE FORME

 **POUR Bien VieilliR**

www.aseptpdl.fr

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

 **l'assurance
retraite**


CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers


santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore


enim
le régime social
des marins


Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire


ircantec
La retraite complémentaire publique


Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Electriques et Gazières


**Fondation
Mutualia**
Soyez pour l'avenir
GRAND OUEST


**Généralions
Mouvement**
Les Alpes Rhodan


Commission des Intercommunalités
de la petite orléanais

ASEPT_reg_Peps_reg_04.25 - crédits photo : CCMSA, image

 **POUR Bien VieilliR**

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


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



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

« 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 EURÉKA : 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 EURÉKA ?

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.