

“ Je me sens plus détendue, moins paniquée par mes trous de mémoire depuis que j'applique la méthode Peps Eureka. ”



“ 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 séances Peps c'est des heures de gaieté et de convivialité en bonne compagnie ! ”

Egarer 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 une méthode originale, Peps Eureka, vous comprendrez que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Pour votre mémoire, n'oubliez pas de prendre soin de vous.

■ Peps Eureka : comment ça marche ?

Le programme est composé de 10 séances d'environ 2h30 animées par des animateurs formés à la méthode. 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. Grâce à cette approche conviviale, vous partagerez vos expériences et vos savoirs, et vous ferez partie d'un réseau amical. Et tout ça, dans une ambiance agréable et dynamique.

■ Que va vous apporter Peps Eureka ?

Grâce à la méthode, vous allez comprendre comment fonctionne votre mémoire. Les exercices pratiques vous permettront d'évaluer vos ressources psychologiques et apprendre à mieux vous connaître. 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 mémoire.

Le programme d'éducation et de promotion santé (PEPS) est un programme complet qui prend en compte toutes les composantes du « bien vieillir ».

Il s'adresse aux personnes âgées de plus de 55 ans, quel que soit leur régime de retraite. PEPS Eureka s'insère ainsi dans une démarche de prévention globale du vieillissement.

Dans ce cadre, elle complète les Ateliers du Bien Vieillir, un programme d'éducation à la santé, développé par la MSA.

