

Avec PEPS Eurêka,
ma mémoire est en
pleine forme

Vous souhaitez en savoir plus sur les ateliers
Peps Eurêka et y participer ?

Rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr
ou sur le site Internet de votre caisse de retraite

Ref. : 11379-01/18 - Image CCM/SA : T. Lamié, D. Eugène, Alexander Rathis



Pour participer à nos ateliers, rendez-vous au dos



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions
de prévention proposées par vos caisses de retraite.

● www.lassuranceretraite.fr ● www.secu-independants.fr
● www.msa.fr ● www.cnract.fr





"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 séances PEPS c'est des heures de gaîté 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.

■ PEPS Eurêka : comment ça marche ?

Le programme est composé de 10 séances d'environ 2h30 et d'une séance bilan animées par des personnes formées 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. Le tout dans une ambiance agréable et dynamique.

■ Que va vous apporter PEPS Eurêka ?

Grâce à des conseils et des stratégies, vous allez améliorer le fonctionnement de 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.

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 Eurêka s'insère dans une démarche de prévention globale du vieillissement.

Retrouvez les ateliers PEPS Eurêka organisés près de chez vous sur www.pourbienvieillir.fr