

Avec PEPS Eurêka, ma mémoire est en pleine forme



**Vous souhaitez en savoir plus
sur les Ateliers du Bien Vieillir**

Contactez l'ASEPT Bretagne

Département du Finistère
et des Côtes d'Armor
02 98 85 79 25

Département du Morbihan
et de l'Ille et Vilaine
02 99 01 81 81

ASEPT Bretagne

La Porte de Ker Lann
Rue Charles Coudé - Bruz
35027 RENNES Cedex 9
asept.bretagne@msa-services.fr

Réf. : 11379-05/2017 - CCMSA - Iconographie Service Image(s) : T. Lannié, D. Eugène, Alexander Riaths



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



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

● www.lassuranceretraite.fr ● www.msa.fr ● www.rsi.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 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 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 animées par des professionnels 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. 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