

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 une méthode originale, Peps Eurêka, 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 !

Pour participer à nos ateliers, contactez le service social de la MSA du Languedoc.

Plateforme téléphonique :

04 99 58 3000

MSA du Languedoc - Crédit photo : Bananastock - AlexRattis/istockphoto - Image CCMSA.



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

- www.msalanguedoc.fr
- www.carsat-lr.fr
- www.rsi.fr/languedoc-roussillon



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



Peps Eurêka : 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 Eurêka ?

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.

“ 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, ce sont des heures de gaieté et de convivialité en bonne compagnie ! ”



Le programme d'éducation et de promotion santé (PEPS), porté par la MSA, a été conçu en collaboration avec la Fondation Nationale de Gérontologie.

C'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 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.