

Les ateliers PEPS Eureka

Contacts, pour plus de renseignements

- Itinéraires de Santé Rhône-Alpes
20 avenue des Chevaliers Tireurs
73000 Chambéry
Tél. 04 79 62 87 45



La mémoire aussi ça se bichonne !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





Pourquoi ?

Programme d'Education et de Promotion de la Santé

Programme issu du Neuropeps, élaboré par la Fondation Nationale de Gérontologie

- ▶ C'est un programme global et multidimensionnel qui ne cible pas uniquement la mémoire, mais le « bien-être » en général et le « mieux-vivre »

Il fait le lien entre la mémoire et la santé générale

- ▶ C'est un programme qui vise à **comprendre les difficultés de mémoire quotidiennes**

- en donnant des informations et des conseils,
- et en diffusant des messages de prévention et des stratégies de mémorisation

Il permet à chacun :

- de se prendre en main **et devenir acteur de son « mieux-vivre »**
- d'être en mesure de modifier certains comportements ou habitudes.

Pour qui ?

- ▶ Pour les retraités soucieux de prendre en main leur mémoire et leur santé et qui sont concernés par une prévention plus globale des troubles cognitifs

Comment ?

- ▶ Peps Eurêka est un programme d'animation collective (1 groupe de 10 à 15 personnes) qui comporte **10 séances** hebdomadaires d'environ 2h30.
- ▶ Il comporte des aspects théoriques et des aspects pratiques.

Pourquoi participer ?

- ▶ **Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien.**
- ▶ Prendre conscience des facteurs biologiques susceptibles d'optimiser l'efficacité de la mémoire ou, au contraire, de l'entraver.
- ▶ **Reprendre confiance en soi, en ses ressources cognitives, physiques et mentales.**
- ▶ **S'enrichir et se divertir.**

Cette action vous est offerte par vos organismes de protection sociale et les partenaires d'Itinéraires de Santé Rhône-Alpes.