



LES ATELIERS

PEPS EURÊKA

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors a été créé le 1^{er} janvier 2017 grâce à un partenariat entre :

- › la CARSAT Nord-Picardie (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) ;
- › les MSA Nord Pas-de-Calais & Picardie (mutualité sociale agricole) ;
- › les SSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (sécurité sociale des indépendants).

À vos agendas

Les ateliers PEPS Eurêka

Ces ateliers vous permettront de :

- › dédramatiser la situation de troubles de la mémoire ;
- › entretenir la mémoire par des exercices ludiques et pratiques ;
- › prendre conscience des nombreux facteurs qui influencent le fonctionnement du cerveau ;
- › apprendre comment agir sur ces facteurs pour améliorer la santé et le bien-être en général.

Ils se construisent en 11 séances, destinées à mobiliser l'attention et la concentration, développer l'expression orale, élaborer des repères spatio-temporels.

10 séances PEPS eurêka

- › égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film, etc. Avec l'âge, le cerveau perd de sa capacité à retenir de nouvelles informations. Dans la majorité des cas, cela ne traduit pas un problème de santé particulier.
- › 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 soi, c'est prendre soin de sa mémoire.

Pour tous renseignements :

 contact@defi-autonomie-seniors.fr

 Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23

 Sièges sociaux : Défi autonomie seniors,
33 rue du Grand But 59 160 Capinghem

 Antenne Picardie : Défi autonomie seniors,
27 rue Frédéric Petit 80 000 Amiens



la MSA Nord Pas-de-Calais
et la MSA Picardie

