

ATELIER

MÉMOIRE



M2P organise des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !



Depuis que Joëlle, Denis et Françoise
se sont inscrits, c'est un jeu d'enfant !

POUR
BIEN
VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Donnez du PEPS à vos neurones et à votre vie !

Pourquoi

Avec l'âge, la mémoire a tendance à flancher. Perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus retrouver un nom voire un mot, oublier un rendez-vous... 65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de « trous de mémoire ».

Le Programme d'Éducation et de Promotion de la Santé (PEPS) Eurêka permet de :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'origine de ses oublis
- Mettre en place des stratégies de mémorisation
- Prendre conscience des facteurs susceptibles d'optimiser son efficacité ou au contraire de l'entraver
- Stimuler, optimiser ses capacités cérébrales
- S'enrichir, se divertir et échanger avec les autres

Contenu de l'atelier

Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire jour après jour et le mieux vivre de chacun.

Comment ça marche ?

Le programme est composé d'un entretien individuel d'inclusion suivi de 10 séances de 2h réunissant un groupe de 10 à 15 personnes au rythme d'une fois par semaine.

Le programme est animé par un professionnel formé et certifié.



Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de prendre soin de leur mémoire, quel que soit leur régime de protection sociale.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

CONTACT



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

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

