

Vous pensez pouvoir apporter aux autres et vous avez envie de nous rejoindre, alors n'attendez plus, contactez-nous !

Contacts

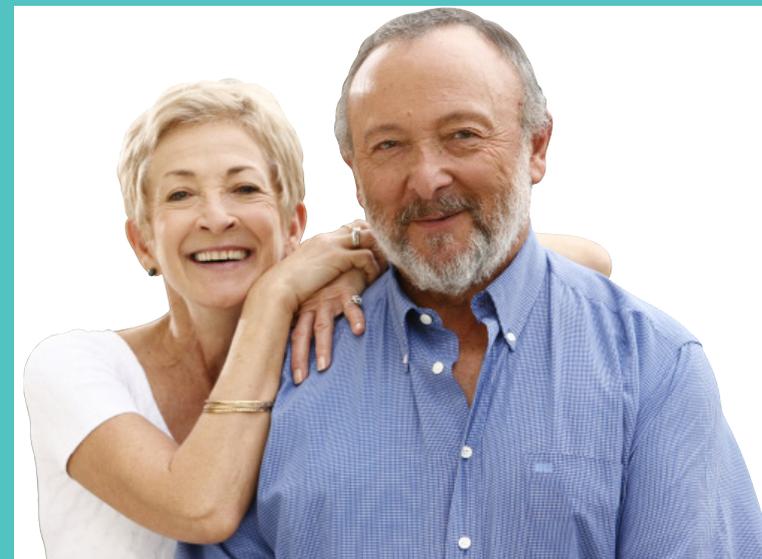
Service Action Sanitaire et Sociale
04 75 75 68 95 (choix 2)



vous guider

Devenir animateur «PEPS EUREKA» au sein de la MSA

*PEPS Eureka : Programme d'Education et de
Promotion de la Santé pour revitaliser sa mémoire*



Conception et réalisation : Service Action Sanitaire et Sociale - MSA Ardèche Drôme Loire - juillet 2023



L'essentiel & plus encore

MSA Ardèche Drôme Loire
Adresse postale : 43 Avenue Albert Raimond
BP 80051 - 42275 Saint-Priest-en-Jarez Cedex

Tél. 04 75 75 68 68
www.msa-ardeche-drome-loire.fr

ardechedromeloire.msa.fr



L'essentiel & plus encore



PEPS Eureka : comment ça marche ?

Les animateurs formés à cette méthode originale apprennent aux personnes à agir sur certains facteurs qui améliorent la santé et la mémoire. Ces ateliers se déroulent au printemps et à l'automne. Ils se déroulent sur 10 séances, d'environ 2h30, (à un rythme hebdomadaire) pour comprendre comment fonctionne la mémoire. Les ateliers sont organisés dans des communes rurales. Les groupes sont constitués de 8 à 15 personnes qui ont envie d'entretenir et cultiver leur mémoire. Cette approche conviviale permet le partage d'expériences et de savoirs et développe les réseaux. Et tout ça, dans une ambiance agréable et dynamique !

Animateur prévention seniors : de quoi s'agit-il ?

La MSA Ardèche Drôme Loire conduit depuis plusieurs années des actions de prévention santé qui ciblent les problématiques rencontrées par les seniors, comme celle de la mémoire. Le programme PEPS EUREKA (Programme d'Education et de Promotion de la Santé) permet de comprendre qu'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie contribuent à entretenir la mémoire. La MSA s'appuie sur un réseau de bénévoles pour assurer ces animations qui contribuent à rompre l'isolement, préserver les liens sociaux et accéder à la culture et aux loisirs.

Comment devient-on animateur PEPS Eureka ?

Il faut :

- être retraité
- manifester un intérêt certain pour l'animation,
- avoir suivi une formation spécifique prise en charge par la MSA,
- aimer les relations sociales et les gens,
- être disponible et s'engager sur la durée,
- avoir envie, soi-même, de faire travailler sa mémoire et de s'impliquer dans des messages de prévention auprès des autres,
- souhaiter valoriser son expérience, ses savoirs et ses compétences
- avoir envie de transmettre et de partager des connaissances
- faire preuve de sociabilité et d'ouverture.

Les pré-requis

- accepter de suivre, soi-même, au préalable un atelier PEPS Eureka,
- un entretien de sélection,
- une formation spécifique de 3 jours financée par la MSA,
- manifester une envie réelle pour ce type d'activité qui doit être compatible avec ses contraintes personnelles,
- s'engager auprès de la MSA pour véhiculer des messages de prévention santé.

Quels apports pour soi-même ?

- se sentir utile
- rester actif et en contact
- faire partie d'une équipe
- s'ouvrir aux autres
- se remettre en cause
- s'adapter
- partager ce que l'on sait
- porter un intérêt à chacun
- vivre une expérience enrichissante
- continuer à exister
- recevoir plus que donner
- réfléchir, être curieux, porter un intérêt à la mémoire

Le programme d'éducation et de promotion santé (PEPS) 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 ». PEPS Eureka 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.

un programme efficace et divertissant pour améliorer sa mémoire !

Témoignages

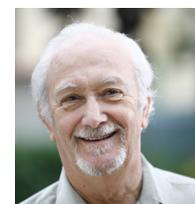
des personnes inscrites aux groupes Peps Eureka



«Je me sens plus détendu, moins paniqué par mes trous de mémoire depuis que j'applique la méthode Peps Eureka»



«Grâce aux conseils de l'animateur(trice), j'ai appris à prendre du temps pour moi et aller chercher le positif ; ça fait du bien»



«Les séances Peps Eureka, c'est des heures de gaieté et de convivialité en bonne compagnie !»

des animateurs

Rejoignez-nous !

«L'animation me remplit, me comble. J'apprends énormément et je reçois beaucoup d'un point de vue relationnel. Notre intervention a permis à certains de sortir de la solitude, de leur redonner confiance en eux. L'animation de ces programmes permet d'exister socialement et favorise un regard sur soi-même.»

