

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.

Peps Eurêka : comment ça marche ?

Le programme est composé de **10 séances d'environ 2h30** animées par des animateurs formés à la méthode "Peps Eurêka". 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 peut vous apporter le programme 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.

Qui peut participer et comment s'inscrire ?

Le Programme d'Education et de Promotion Santé (PEPS) a été conçu en collaboration avec la Fondation Nationale de Gérontologie.

Le coût de participation est de 24 euros pour les 10 séances.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Lubersac Santé

au 05-55-98-71-25.

REUNION D'INFORMATION

**LE 8 MARS 2016 à 14h à la Salle d'Honneur de la Mairie de
Lubersac**