

civray

santé

Des ateliers pour donner du peps à sa mémoire

À Saint-Martin l'Ars, dans une démarche de prévention santé, MSA Services Poitou propose une série de dix ateliers pour entretenir sa mémoire.

Eurêka ! Le fameux cri poussé par le savant Archimède lors de sa découverte va accompagner les participants aux ateliers mémoire animés par la MSA Services Poitou pendant les dix semaines à venir.

Jeudi 13 avril, le premier des dix ateliers proposés pour entretenir sa mémoire s'est tenu à la salle bleue de Saint-Martin-l'Ars, en présence de dix-sept personnes.

« Toutes les astuces pour aider notre mémoire au quotidien »

Au programme, Marie-Noëlle Claveau, infirmière en prévention santé au sein de MSA Services Poitou, avait concocté des exercices ludiques pour évaluer sa mémoire et faire travailler ses neurones.

À l'écran, une série d'images à mémoriser. Pour les participants, le but est de reconstituer les paires grâce à des associations d'idées. Chacun y va de son astuce dans une ambiance conviviale.

Ces ateliers Peps (programme éducation prévention santé) s'inscrivent dans le cadre



En compagnie de Marie-Noëlle Claveau, les participants ont fait travailler leurs neurones. (Photo NR-CP)

du bien-vieillir et du mieux-vivre. Ils sont organisés en coordination avec l'Association santé éducation et prévention sur les territoires et l'ensemble des caisses de retraite des assurés sociaux. Ils se déroulent dans les lieux à proximité des participants.

D'autres thématiques

« On s'appuie sur les associations locales pour relayer l'information », souligne l'animatrice. Une première réunion de prévention relayée par Générations solidarité loisirs a eu lieu le 9 mars pour informer la population.

« Là, nous sommes sur un atelier consacré à la mémoire, poursuit Marie-Noëlle Claveau. Dans une démarche de prévention santé, nous proposons également d'autres thématiques comme la nutrition, l'autonomie numérique, le bien-être, les addictions, la sécurité sociale ou bien encore comment organiser son habitat. »

Le programme Peps Eurêka apporte au public des clés de compréhension sur la mémoire ainsi que son fonctionnement et vise à mieux comprendre les difficultés rencontrées au quotidien en donnant des stratégies permettant à chacun d'améliorer sa mémoire.

« Par souci de prévention, un premier test de mémoire est prévu pour détecter de grosses difficultés, explique l'infirmière. Au fil des séances, nous aborderons la mémoire visiospatiale, avec la recherche des objets du quotidien, comme nos lunettes, nos clés. Des séances sur la mémoire des noms propres, des chiffres ou des mots courants seront au programme. Bref, toutes les astuces pour aider notre mémoire au quotidien. »

Cor. : Mickaël Martinet

Plus d'informations :
tél. 05.49.44.56.32.

conférence

La cybersexualité et les jeunes

anché

Une fête équestre et médiévale