

Quand la mémoire flanche, les seniors réagissent

Les ateliers Peps Eureka sont organisés, toutes les semaines, au profit des seniors. Le but est de cultiver la mémoire et intégrer certains bons réflexes. Un programme varié leur est proposé.

L'idée

Égarer son dentier, mélanger les noms, ranger les pulls dans le frigo, etc. Avec l'âge, le cerveau perd de sa capacité et la mémoire se troue parfois comme un morceau de gruyère. C'est pourquoi la Missions de soutien, d'accompagnement, d'insertion et d'orientation (MSAIO) agit de manière préventive autour de la perte d'autonomie des personnes âgées. « Les ateliers s'étendent sur dix séances, de deux heures trente par semaine, pendant lesquelles on alterne théorie et pratique. On se met en situation de vie quotidienne pour travailler la mémoire », explique Ophélie Pouttier, intervenante à la MSAIO. Pour connaître les prochaines dates et les lieux des ateliers, les intéressés peuvent contacter la MSAIO ou le club du Bel âge. Pour rappel, l'association organise également, mardi, un théâtre forum présenté par la troupe d'art-thérapie L'envers de l'art sur le bien-être des seniors au Foyer rural.

Astuces pour ne plus oublier

Pendant une demi-journée, les participants suivent un programme d'éducation en lien avec la santé cognitive. Viviane, 64 ans, s'en amuse : « Je pensais que cognitive ça venait de cogner mais en fait c'est la connaissance. Dans mon entourage, certains sont atteints d'Alzheimer et puis quand on vieillit, la mémoire c'est tout ». Comme Viviane, les autres participants sont touchés par ces petits « trous de mémoire » qui empoisonnent l'existence. La mémoire d'Annick, 73 ans, est capricieuse. « Ça s'en va et ça revient », comme dans la chanson. Quant à Bertrand, 83 ans, il a rencontré les



L'association MSAIO organise toutes les semaines des ateliers mémoire pour les seniors.

organisateurs au club du bel âge. « Ils sont venus nous présenter le programme. J'ai dit oui tout de suite ». Grâce aux ateliers, les seniors apprennent alors à se souvenir des chiffres ou à retrouver leur chemin grâce à des petites astuces de mémorisation.

Une méthode originale

Pour les intervenants, il est essentiel que ces rencontres se déroulent dans la convivialité, notamment autour d'une pause goûter. « La mémoire est liée à la concentration, à l'intelligence, aux actions, à la

parole et à l'audition », rappelle Ophélie Pouttier. Tous ces éléments forment donc un équilibre essentiel pour qu'elle puisse exercer son rôle comme il faut. « Il faut prendre en compte certains facteurs comme le patrimoine génétique, l'état de santé et l'environnement », responsables d'une atrophie de la mémoire chez certains.

À chaque séance, les participants font donc une revue de presse des journaux locaux et internationaux afin d'entretenir leur curiosité. Dans un second temps, chacun tâchera de mettre en application les 11 al-

liés du mieux vivre, indispensables à une bonne santé mentale comme la famille, l'alimentation, la vie sociale, le sommeil, les loisirs ou encore le sport. Comme le dit l'adage, il n'y a pas d'âge pour apprendre et certains l'ont bien compris !

Bertille LOUVEAU

Ateliers Peps Eureka. Tarif individuel : 30 €. Tarif couple : 45 €. Inscriptions par téléphone au 02 33 31 41 34. Mardi, à 14 h, forum théâtre, au foyer rural. Entrée gratuite.