

Le Républicain 21 septembre 2017

Seniors.

La mémoire, ça s'entretient

Perdre ses clefs, égarer ses lunettes, oublier une course : à partir de 60 ans, et même avant parfois, plus d'une personne sur deux souffre de difficultés de mémorisation. Même si ce n'est pas forcément lourd de conséquence, ça énerve...

La plupart du temps, il s'agit d'un manque d'entraînement des fonctions cognitives. Il existe des moyens de stimuler et d'entretenir cette mémoire qui fait défaut.

Avec la Fondation Nationale de Gérontologie, l'ASEPT (Association Santé Education Prévention sur les Territoires Périgord-Agenais) a conçu une méthode interactive, avec des exercices variés et ludiques, en rapport avec la vie quotidienne. Cette méthode permet d'être rassuré sur ses capacités, de regagner la confiance en soi et surtout d'acquérir des outils de mémorisation. A raison d'une séance par semaine de deux heures, chacun peut stimuler ses fonctions cérébrales, apprendre à se créer des repères, se souvenir plus facilement grâce aux associations d'idées, développer son sens de l'observation ou encore améliorer son sens de l'orientation. Ces séances se déroulent dans une ambiance chaleureuse et récréative. Aucune participation financière n'est demandée.

A partir du 10 octobre

L'atelier de Lévigac débutera le jeudi 10 octobre à 9h30, dans une salle derrière la mairie de Lévigac. Une réunion préalable est organisée le vendredi 29 septembre à 9h30.

Vous pourrez ensuite vous inscrire après avoir passé un bilan de mémoire personnel avec un professionnel de santé. Ces bilans auront lieu le 4 octobre. Ils sont obligatoires avant de participer aux ateliers.