



HAGETMAU

Entretenir sa mémoire grâce à des ateliers

Le mardi 9 avril dans l'après-midi, l'Association santé éducation et prévention sur les territoires sud Aquitain (ASEPTSA), en partenariat avec le Service de prévention et d'accompagnement des Landes (Sapal), ont organisé une réunion sur la thématique « Ma mémoire, la comprendre pour la booster », dans la maison des associations, salle Gascogne.

L'animatrice Audrey Delmas de l'ASEPTSA a débuté son intervention en donnant une définition de la mémoire, qui est « une capacité biologique qui permet d'enregistrer, de conserver et de restituer des informations ». C'est aussi un outil nécessaire à la réflexion et à la communication. Après avoir décrit les formes de mémoire à court et à longs termes elle a évoqué les signes bénins liés au vieillissement : oublis des noms propres, des chiffres, des codes, des clefs, des événements anecdotiques et perte de certains repères. Elle a terminé la première partie de son intervention en énumérant les alliés de la mémoire : une alimentation saine et équilibrée, une activité physique régulière et une bonne qualité de sommeil.

La deuxième partie de son intervention a été consacrée à la présentation des ateliers Peps Eurêka, une série d'exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau : l'attention, la perception,



Audrey Delmas, micro en main, a animé l'après-midi consacrée à la mémoire.

BERNARD BOCQUENET

le langage, la mémoire et la logique. Après un entretien préalable d'une vingtaine de minutes et un petit exercice de mémoire de dix minutes, le candidat retenu peut participer à un cycle de formation de dix semaines dans un petit groupe au rythme de deux fois par semaine. Ces ateliers pédagogiques sont animés par des professionnels qui ap-

pliquent une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité. Atelier gratuit ouvert aux plus de 55 ans quelque que soit le régime de retraite. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers. Découvrir le programme sur www.asept-sud-aquitaine.fr

B. B.