

CDC DU BAZADAIS



À l'issue d'une conférence-débat, les participants se sont inscrits aux ateliers mémoire.

PHOTO YASSIMA DE LA ROSA

Des ateliers pour exercer sa mémoire

Des ateliers autour de la mémoire vont se dérouler à Lerm-et-Musset tous les mardis de 10 à 12 heures à partir du 14 novembre jusqu'au 31 janvier.

Ils auront pour objectif de stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau et cela de manière ludique soit : l'attention, la perception, le langage, la mémoire ou la logique.

« Comment apprendre à se créer des repères pour retrouver des objets égarés. Se souvenir des noms propres, des choses à faire à partir d'associations d'idées. Améliorer son aisance verbale. Développer son esprit d'observation, la mémoire des chiffres, des visages, des détails. Apprendre à s'orienter plus facile-

ment » sont autant de pistes à explorer.

Ces ateliers font suite à une conférence-débat seniors à Lerm-et-Musset, sur le thème « Soyez acteurs de votre santé », qui a connu un véritable succès.

Succès de la rencontre

Animée par l'Asept, elle était organisée par le Centre intercommunal d'action sociale du Bazadais. Une trentaine de personnes étaient présentes, venues principalement de Lerm mais également des communes environnantes notamment Cudos, Captieux et Bazas.

« Le docteur Doué, conférencier du jour, a présenté de façon dyna-

mique les clés du bien vieillir, les astuces pour se maintenir en bonne Santé et donner de la vie aux années. Son intervention a suscité des questions sur la nutrition, le sommeil ou l'activité physique, la mémoire... Autant de sujets qui seront abordés lors d'ateliers thématiques », commente Yassima de la Rosa, animatrice en prévention au Cias.

À l'issue de la rencontre, les participants ont pu s'inscrire à un cycle d'atelier mémoire qui aura lieu à la salle de Lerm : 18 seniors étaient intéressés.

Sylvie Mellies

Pour tout renseignement, contacter Mme de la Rosa au 05 56 65 49 51.