

CR « Bien vieillir dans nos villages » du 24/01/18

Rencontre avec Gwénaëlle Dutertre, animatrice de prévention de la MSA (Mutuelle Social Agricole) qui est venue présenter et proposer des ateliers sur la MÉMOIRE en milieu rural.

Présents: - nous étions 10 autour de la table ronde, chez Christian et Annick

Laure Vanel, Cathy Mourier, Catherine Van Eecken, Christian et Annick Van Wonterghem, Catherine Polak , Gilles Berger , Josette Maillot, Marushka Delabre et Gwénaëlle Dutertre.

Après un tour de parole, pour nous présenter et exprimer quelques ressentis/pensées par rapport au défi de bien vieillir dans nos campagnes et une présentation succincte de Et si nous par Christian, Gwénaëlle nous a présenté le déroulement de ses ateliers sur la mémoire .

« Peps Eureka » (le nom donné à cet méthode) est un programme gratuit , financé par nos caisses de retraites et porté notamment par l'ASEPT PACA (Association de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires) composé de 10 séances d'environ 2h30. Les ateliers sont organisés dans un lieu près des habitants, pour faciliter les déplacements (par exemple, nous pourrions choisir la salle du Haut de Vitrolles, au plein cœur de nos villages). Ils sont ouverts à toutes les personnes (à partir de 55 ans sans limite d'âge) qui souhaite entretenir et cultiver leur mémoire.

- en groupes de 8-15 personnes
- des exercices pratiques et ludiques
- qui aident à prendre conscience de nos fonctionnements et tendances

- pour retrouver confiance
- peaufiner des astuces pour muscler le cerveau
- se détendre en compagnie ... rire du fait que l'on ait égaré les clés !
- créer un réseau amical de soutien et d'échange
- avec un partage de collation en convivialité

Les séances constituent un cycle, donc il est recommandé de participer à toutes les séances. Au préalable, il y a un bilan individuel de 20 minutes avec un professionnel de santé pour voir si l'atelier peut convenir et être utile à la personne. Ce bilan peut se passer ici, dans nos villages.

Tout d'abord, une réunion d'information est organisée par Gwenaëlle et Peps Eurika. Après discussion, nous avons pensé que ce serait bien de commencer les séances mémoire plutôt en automne (car le temps est chargé pour nous, comme pour Gwenaëlle)

La date du 7 septembre 2018 a été retenue à 15 h pour la réunion d'information à la salle pour tous à Lardier (si la salle est disponible). S'il y a suffisamment de personnes intéressées, les séances se poursuivront dès la semaine suivante.

Peps (programme d'éducation et de promotion santé) Eureka s'insère dans une démarche de prévention globale pour promouvoir l'autonomie des personnes vieillissantes. Si Eureka trouve un écho dans nos villages, nous pourrions poursuivre avec d'autres ateliers sur d'autres sujets de bien vieillir ensemble dans le but de créer aussi du lien, du mouvement et du partage.

D'un commun accord, le groupe présent s'est montré enthousiaste pour travailler avec Gwenaëlle.

Nous allons proposer une date pendant la réunion mensuelle du 10 février pour que les personnes intéressées au sujet de notre vieillissement

inévitables puissent nous rejoindre ... pour réfléchir, pour agir, pour cheminer avec plus de confiance