

Programme Eureka : un atelier de gymnastique des neurones - Morteaux-Couliboeuf

OUEST France le jeudi 02 février 2012



« De même que les muscles se relâchent très vite faute de gymnastique régulière, les neurones et les réflexes mémoriels perdent en vivacité s'ils ne sont pas exercés assidûment », assure Gisèle Driquet.

Chaque vendredi après-midi, l'animatrice bénévole dirige un atelier organisé par la MSA (Mutualité sociale agricole) des Côtes normandes, ouvert à tout assuré social de plus de 55 ans. « **Le but de ces séances est de prendre conscience de l'état de sa mémoire et de l'améliorer.** »

Accueillie dans la salle de réunion du club des Flamboyants, une douzaine de personnes suit ce programme de quinze séances « **d'activation cérébrale** » Eureka. « **Chaque séance commence par une revue de presse où chacun aborde un sujet d'actualité ou une information récente et se termine par un exercice d'expression à présenter à la séance suivante. Si au début, certaines personnes ont rencontré quelques difficultés. Au fil du temps, celles-ci s'estompent et tous les participants reconnaissent l'utilité de telles séances.** »

À l'issue de ce programme, le groupe pourra continuer à se rencontrer s'il le souhaite. « **La MSA prévoit un second stade dit de solidarité mémoire afin de permettre et d'encourager les membres d'un groupe constitué à se retrouver à intervalles réguliers dans un endroit de leur choix. Elle met à disposition des supports papier pour la reproduction des exercices et la logistique pour que perdurent les entraînements.** »

Atelier de gymnastique. Renseignements auprès de la MSA Côtes normandes 37, rue de Maltot 14026 Caen cedex 9. Tél. 02 31 25 37 30