

# Chasser les trous de mémoire

*Action en milieu rural → La MSA organise les ateliers mémoire Pac Euréka sur tout le département.*

La majorité des personnes de plus de 60 ans se plaignent de trous de mémoire. Plus que de réels troubles de la mémoire, il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. Pour y remédier, la MSA a initié un programme d'activation cérébrale

baptisé Pac Euréka qui attire de plus en plus de participants chaque année.

## Faire travailler sa mémoire

L'objectif des ateliers Pac Euréka consiste à mobiliser l'attention, soutenir la concentration, concevoir des associations d'idées, développer l'expression orale et l'imagination, élaborer des repères dans le temps et l'espace. Les exercices sollicitent l'ensemble des fonctions intellectuelles : la mémoire visuelle, auditive, immédiate, différée... Le tout à l'aide de jeux de mots ou d'images.

Cette gymnastique cérébrale se pratique en petits groupes d'une quinzaine de personnes encadrées par un animateur spécialement formé à la méthode. 15 séances sont organisées d'octobre à avril dans 13 communes de Vendée.

Les exercices font appel à des attitudes qui trouvent leur application dans les situations de la vie quotidienne : apprendre à établir des repères pour retrouver des objets égarés, se souvenir des noms propres, des choses à faire, à acheter à partir d'association d'idées, améliorer l'aisance verbale par des exercices ludiques, développer l'esprit d'observation, la



© S. Cambon - CCMSA service images

*Le programme s'adresse aux retraités ou pré-retraités.*

mémoire des chiffres, des visages, des détails, apprendre à s'orienter plus facilement.

## Un lien social

Le côté convivial des séances facilite les échanges et permet de reprendre confiance en soi, de participer à des activités de groupe, de lier connaissance, d'être plus à l'aise dans ses relations. Le programme dédramatise ainsi les troubles de la mémoire.

Au-delà des ateliers pour l'entretien des capacités mnésiques, ce programme a également pour objectifs la prévention des effets néfastes du vieillissement et le maintien de relations entre la personne et son environnement.

❖  
**Une méthode  
qui a fait  
ses preuves.**

Contact MSA, Service Action sociale :  
02 51 36 87 29 ou 02 51 36 87 01

## A vos agendas ! Réunions d'information Pac Euréka

**Chantonnay** : Mardi 22 septembre à 14 h 30,  
*Salle des 4 Vents - Rue Voltaire*  
**Belleville-sur-Vie** : Jeudi 24 septembre à 15 h,  
*Salle du Foyer Soleil (derrière l'Eglise)*  
**Beauvoir-sur-Mer** : Vendredi 25 septembre à 10 h,  
*Salle de l'Ardoise Verte, rue Charles Gallet*  
**Saint-Maurice-des-Noeux** : Lundi 28 Septembre à  
10 h, *Salle communale*  
**La Roche-sur-Yon** : Mardi 29 septembre à 9 h 30,  
*Salle Débat Maison de quartier Vallée verte*  
**Challans** : Mardi 29 septembre à 14 h 30,  
*Ferme de la Cailletière (Près du Lycée Truffaut)*  
**Mortagne-sur-Sèvre** : Mercredi 30 septembre  
à 14 h 30, *Salle de la Cave à la Mairie*  
**Talmont-Saint-Hilaire** : Jeudi 1<sup>er</sup> octobre à 10 h,  
*Salle des Halles (à côté de l'Eglise)*  
**Martinet** : Mardi 6 octobre à 10 h,  
*Salle de réunion de la Mairie*  
**Sainte-Radégonde-des-Noyers** : Mardi 6 octobre  
à 14 h 30, *Salle des Fêtes*  
**Mouilleron-le-Captif** : Vendredi 9 octobre à 9 h 30,  
*Salle n° 3 du Foyer rural - Rue de la Gillonnière*  
**Le Boupère** : Vendredi 9 octobre à 14 h 30,  
*Salle « La Futaie » (salle du Bocage)*  
**Mormaison** : Mardi 13 octobre à 9 h 30,  
*Salle Polyvalente - Rue des Nouettes*