



En partenariat avec l'association Ans-Vies'âges, la mairie de Layrac sur Tarn et la CARSAT MP, nous vous proposons aujourd'hui de participer à un atelier de prévention santé : l'atelier d'activation de la « mémoire » en prévention des effets du vieillissement.

Mais qu'ai-je fais de mes clés !

En avançant dans l'âge, s'il vous arrive, par exemple, de perdre vos clés ou de chercher vos lunettes, de ne plus savoir le nom de tel ou tel personne, de l'avoir sur « le bout de la langue », vous pouvez intégrer un atelier mémoire. Lorsqu'on parle de l'avance en âge normal, sans pathologie connue ou accident neurologique, il est courant d'avoir le sentiment d'oublier les choses. Cela ne veut pas forcément dire que l'on « perd » la mémoire.

Certains évènements peuvent engendrer une fragilité et favoriser le glissement progressif vers un vieillissement mal vécu et le repli sur soi

Isolement social, familial, conditions de vie bouleversées du fait d'un évènement grave : maladie, décès d'un proche, placement du conjoint dans un établissement d'hébergement, situation d'aidant engendrant un état de stress, état de santé dégradé, difficultés culturelles à prendre en charge sa santé, revenus faibles conduisant à l'absence d'imposition sur le revenu, perte de repères suite à une cessation d'activité brutale et subie...

Si une de ces situations vous touche et que vous sentez votre mémoire en pâtir, l'atelier Mémoire proposé sur Layrac sur Tarn est fait pour vous !

Ouf ! Je n'ai pas tout perdu...

La mémoire est une fonction qui s'entretient, au même titre que les capacités motrices, articulaires, respiratoire. Elle est sensible aux stimulations.

Au programme : des informations pour apprendre le fonctionnement de la mémoire et les conditions nécessaires à son efficacité, des exercices variés et ludiques applicables à la vie quotidienne. La méthode proposée permet d'être rassuré, de découvrir ses potentialités, de renforcer la confiance en soi et surtout d'acquérir une stratégie personnelle pour que les petits oublis quotidiens ne soient plus source d'inconfort ou d'inquiétude.

Cet atelier se déroule en 12 séances d'une heure et demie par semaine.

Le groupe se compose de 8 à 10 personnes.

La participation financière est exceptionnellement entièrement prise en charge par la CARSAT MP.

L'atelier aura lieu le Mardi de 16 h à 17 h 30 et débutera en novembre 2017.

Une réunion d'information vous est proposée le mardi 14 novembre à 16 h sur Layrac sur Tarn.

La mairie soutien cette action de prévention envers les retraités de sa commune et met à notre disposition une salle pour la mise en œuvre des séances.

Pour plus d'information contacter la mairie au 05 61 35 35 25 ou l'animatrice au 06 11 63 76 29.

N'attendez pas, inscrivez-vous.