

Prévention santé séniors : La MSA propose un cycle d'ateliers pour entretenir sa mémoire

Communiqué de presse
XX/XX/2025

Oublier un prénom, égarer ses clés ou ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, notre cerveau peut perdre un peu de sa capacité à retenir de nouvelles informations. Mais la bonne nouvelle, c'est que la mémoire s'entretient ! C'est tout l'objectif du programme PEP'S EURÊKA, proposé par la MSA Ardèche Drôme Loire : un cycle d'ateliers ludiques et conviviaux destinés aux personnes de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de protection sociale.

Un programme pour mieux comprendre et stimuler sa mémoire

Avec l'âge, il est fréquent d'oublier un rendez-vous, un prénom ou le titre d'un film. Ces petits oublis sont souvent bénins, mais ils traduisent parfois un ralentissement naturel du fonctionnement de la mémoire.

Le programme PEP'S EURÊKA propose d'agir en amont, grâce à une méthode originale qui combine activités cognitives, échanges de groupe et informations sur les bons réflexes de vie. Les ateliers abordent de façon ludique et concrète les liens entre activité physique, alimentation, sommeil, vie sociale et santé cérébrale.

Une réunion d'information le 9 janvier

Une réunion d'information aura lieu le **vendredi 9 janvier à 10 h**, au **Centre social AFB** (3 place du Portalet, à Buis-les-Baronnies).

Ce temps d'échange permettra de présenter le programme, son déroulement et les modalités d'inscription.

Les ateliers sont gratuits **et** ouverts à toutes les personnes de 55 ans et plus, quel que soit leur régime de protection sociale.

Un test individuel avant le démarrage des ateliers

Avant de rejoindre le groupe, chaque participant sera invité à réaliser un petit test d'une dizaine de minutes, pour faire un point de départ sur la mémoire, la concentration ou le langage, afin d'adapter au mieux le contenu des séances. Il ne s'agit pas d'un examen médical, mais d'un repère personnel pour situer ses capacités du moment.

Les ateliers collectifs (une dizaine en tout) débuteront ensuite à partir du vendredi 16 janvier, et se dérouleront sur plusieurs semaines, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Informations pratiques

- **Réunion d'information** : vendredi 9 janvier à 10 h
- **Lieu** : Centre social AFB, 3 place du Portalet, Buis-les-Baronnies
- **Début des ateliers** : vendredi 16 janvier
- **Contact** : Marjorie MARQUEZ : 06 16 16 89 84

MSA ADL / Service communication / Relations Presse	
Laure Barlet	06 34 12 68 76 - barlet.laure@ardechedromeloire.msa.fr
Marie-Hélène Rattin	07 87 24 21 84 – rattin.marie-helene@ardechedromeloire.msa.fr