



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 3 - Octobre 2021

La gazette des campagnes pour garder le lien...

SOMMAIRE

- ☐ **Edito**
Cultivez votre mémoire
- ☐ **Activités/jeux**
- ☐ **Conseils Bien-être**
Cultiver sa mémoire
- ☐ **Partageons nos richesses**
 - Rendez-vous à ne pas manquer et témoignages
 - Agenda automne 2021

DICTON

**A LA SAINTE SIMONE
(28 OCTOBRE), IL FAUT AVOIR
RENTRE SES POMMES.**

CITATION

**IL M'ARRIVE DE PERDRE LA
MEMOIRE AU POINT D'OU-
BLIER QUE JE SUIS VIEUX.**
PHILIPPE BOUVARD



EDITO

Cultivez votre mémoire !

Voici le troisième numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

Cultiver sa mémoire : allier exercices et plaisir, c'est possible !

Que ce soit par des jeux chez soi ou la participation à un atelier mémoire Peps Eureka de la MSA, en présentiel et/ou en ligne, vous allez découvrir dans ce numéro que la mémoire se travaille en s'amusant.

Catherine, travailleur social MSA, et Odile animatrice bénévole, vous en donneront d'ailleurs un bel aperçu en page 4.

Vous aimez raconter, écrire, partager ? Nous attendons avec joie vos textes, poèmes... pour le prochain numéro de décembre !



Vos suggestions sont les bienvenues !

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



CONTACTS :

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

ardechedromeloire.msa.fr

JEUX : ENTRAINÉZ VOTRE MÉMOIRE

ASSEMBLER LES SYLLABES sur le thème des arbres

Exemple : AUBE + PINE = AUBEPINE

IER	CYNE	ANE	CHEVRE	CHE	SA
BLE	QUOIA	LEZE	CY	BOU	TIER
CHAT	PAL	DRE	PLIER	ME	TIL
PRES	NE	CIA	FRE	COCO	RONNIER
NE	LEAU	BOU	GLY	PLAT	PEU
BAM	CEA	FEUILLE	ME	ACA	HIBI
PIN	SCUS	LEUL	SE	LAUR	CE
MIER	ERA	CHAR	MAR	AIGNIER	EPI

HIBI + SCUS = HIBISCUS
PAL + MIER = PALMIER
BOU + LEAU = BOULEAU
EPI + CEA = EPICÉA
ERA + BLE = ERABLE
FRE + NE = FRÈNE
CHAR + ME = CHARME
COCO + TIER = COCOTIER
CHE + NE = CHÈNE
PLAT + ANE = PLÂTANE
SA + PIN = SAPIN
BAM + BOU = BAMBOU

Solution :
LAUR + IER = LAURIER
GLY + CYNE = GLYCÈNE
CHEVRE + FEUILLE = CHEVREFEUILLE
SE + QUOIA = SEQUOIA
MAR + RONNIER = MARRONNIER
CHAT + AIGNIER = CHATAIGNIER
CY + PRES = CYPRES
TIL + LEUL = TILLEUL
ME + LEZE = MELEZE
PEU + PLIER = PEUPLIER
CE + DRE = CEDRE
ACA + CIA = ACACIA

ORTHOGRAPHE



Les agriculteurs nous ont
vendu des produits qui
sentent
réponse 1 : bon
réponse 2 : bons

Solution
réponse 1
bon est considéré ici comme
un adverbe invariable et non
comme un adjectif qualificatif.

CHARADE

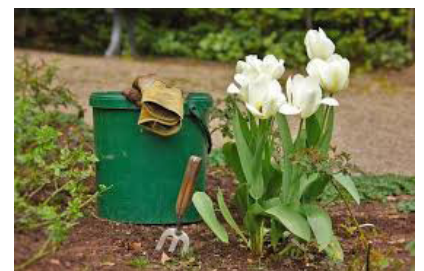
Mon premier est le mari de l'oie
On fait mon deuxième au repas du soir
Mon troisième change chaque année
Mon tout est une activité de plein air

Solution : JARDINAGE
JAR
DINE
AGE

RECONSTITUER LES MOTS EN METTANT LES LETTRES DANS LE BON ORDRE sur le thème du jardinage

Mots dans le désordre	Mots reconstitués	
CHOUFRE	F	FOURCHE
TAPLNATINO	P	PLANTATION
MELGUE	L	LEGUME
TERAAU	R	RATEAU
SIRORARO	A	ARROSOIR
SESIM	S	SEMS
RITECUSARFICA	S	SCARIFICATEUR
CHEBE	B	BECHE
DOETUSNE	T	TONDEUSE
SONCONENTREU	T	TRONCONNEUSE
CULTEMORUTO	M	MOTOCULTEUR
CASEUTRE	S	SECATEUR
CESILALI	C	CISAILLE

Solution



CULTIVEZ VOTRE MEMOIRE



PARLONS MEMOIRE... 65% des plus de 60 ans se plaignent de trous de mémoire, d'oublis...

La mémoire est la capacité biologique à enregistrer, conserver et utiliser des informations. Elle est nécessaire à la réflexion et à la communication. Elle structure notre histoire de vie. Il existe 3 grands types de mémoire :

la mémoire à court terme (faits récents)	la mémoire à long terme (ce que l'on connaît ou sait faire)	la mémoire prospective (mémoire des projets)
<i>Tu ne sais pas qui je viens de croiser ? Qu'est-ce que je suis venu(e) chercher ?</i>	<i>Savoir faire du vélo, savoir que Christophe Colomb a découvert l'Amérique.</i>	<i>Lundi prochain, j'ai rendez-vous chez le coiffeur.</i>

Bien d'autres types de mémoire existent :


- mémoire visuo-spatiale :
Où ai-je mis mes lunettes ? mes clefs ?
- mémoire topographique :
Je me suis perdu(e)... Pouvez-vous me dire où se trouve.... ?
- mémoire des noms propres :
Rappelez-moi votre nom... Ce visage me dit quelque chose.
- mémoire des mots courants :
Comment appelle-t-on cela ? J'ai le mot sur le bout de la langue...
- mémoire des chiffres, de logique numérique :
Marignan 1515 ou 1517 ?
- mémoire de ce qui est lu, vu, entendu :
Il me semble avoir déjà lu, vu ou entendu cela...

Peps Eureka*, l'atelier mémoire de la MSA, est une action de prévention santé ciblée sur la compréhension des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien.

Grâce à des conseils et des stratégies, vous allez améliorer le fonctionnement de votre mémoire. Des exercices pratiques vous permettront de faire le lien avec la vie quotidienne. Vous allez, ainsi, prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de notre cerveau et donc notre mémoire. L'animateur vous apprendra comment agir sur ces facteurs pour améliorer votre santé et votre bien-être en général car prendre soin de soi, c'est prendre soin de sa mémoire.

* PEPS Eureka : Programme d'Education et de Promotion de la Santé Eureka

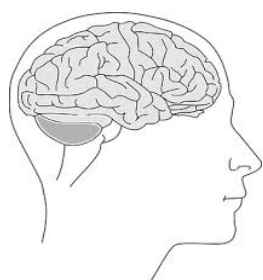
Pourquoi des oublis de mémoire avec l'âge ?



- parce qu'on utilise généralement moins sa mémoire, une fois à la retraite,
- parce que la performance des organes sensoriels (vue, ouïe) diminue avec l'âge et pour bien mémoriser, il faut avoir bien entendu ou vu l'information,
- parce qu'avec l'âge, le cerveau a moins de facilités pour classer et stocker les informations.



8 recommandations pour entretenir une bonne mémoire



100 milliards de neurones
dans le cerveau

1 milliard de connexions
possibles



Source : extraits de Peps Eureka
et Ateliers Bien Vieillir (CCMSA)

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES

Témoignage de Catherine, Travailleur social MSA

La MSA a une longue histoire avec les retraité(es) du monde rural et leurs questionnements sur les troubles de la mémoire. Des ateliers collectifs sont donc créés : Pac Eureka (Programme d'Activité Cérébrale Eureka) puis PEPS Eureka. Ce formidable outil de stimulation cognitive a essaimé les villages et a ainsi permis à ses habitants retraités(es) de conjuguer le plaisir de se retrouver et le travail de la mémoire axé sur les habitudes alimentaires, le sommeil, la vie sociale et affective qui ont une influence sur la mémoire.

En mars 2020, c'est un coup d'arrêt pour les groupes et les projets. Nos animatrices bénévoles sont « au chômage ! » et bon nombre de retraités sont affectés par cette absence d'activités partagées. Et comme il était difficile de vivre ce rendez-vous mémoire en chair et en os, nos animatrices bénévoles Peps Eureka de la MSA ADL ont relevé le double défi : offrir un moment « remue-méninges » et le proposer par la voie du numérique.

Alors, ne manquez pas ce rendez-vous. Venez, vous aussi, vous connecter : rejoignez l'animatrice, en petit groupe, sur 5 séances d'une heure. Vous serez guidé(e) pour que tout se passe bien et vous oublierez bien vite la technique pour savourer les informations et réfléchir à la résolution d'exercices. La MSA ADL, riche de programme « fait maison » continuera de proposer ses ateliers physiques ou virtuels qui peuvent réunir des participants pour une belle harmonie d'accents ardéchois, drômois et ligériens ! Et permettre ainsi à ceux qui ne peuvent se déplacer de bénéficier, via le numérique, de ce temps pour soi et pour sa mémoire !

Témoignage d'Odile, Animatrice bénévole Peps Eureka

Nous sommes une équipe de bénévoles qui animons des ateliers Peps Eureka sur les territoires de la MSA Ardèche Drôme Loire. Face à la pandémie, le service social de la MSA nous a sollicités pour réaliser des ateliers à distance, par internet.

J'ai eu la chance de pouvoir animer un atelier et me suis aperçue que les participants ne venaient pas seulement chercher des informations mais avaient besoin de parler, de rencontrer d'autres retraités. Les rencontres se sont déroulées sous forme de dialogue avec une partie théorique et des exercices simples. C'est une expérience enrichissante que je suis prête à revivre. Même si des ateliers Peps Eureka peuvent de nouveau être programmés à l'automne en présentiel, le programme sera également proposé en distanciel pour celles et ceux qui rencontrent des problèmes de mobilité. Ce peut être un moyen de rompre l'isolement en faisant de nouvelles connaissances. Je vous dis donc à bientôt pour vivre de nouvelles aventures !



Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.

Agenda automne 2021

Peps Eureka

Ardèche : Baix, Saint-Agrève, Saint-Paul-le-Jeune, Félines

Drôme : Reauville, Bourdeaux

Rendez-vous lien social et mémoire : en continu sur l'année

Ardèche / Drôme / Loire

Ateliers Vitalité

Drôme : Saillans

Loire : Belmont-de-la-Loire, Saint-Haon-le-Châtel

Prévention des chutes

Loire : Bourg-Argental, Marcilly-le-Châtel,
Pouilly-sous-Charlieu

Parcours santé des aidants

Ardèche : Vernoux-en-Vivarais

Pour d'autres informations, rendez-vous sur les sites :

www.pourbienvieillir.fr

www.atoutsprevention-ra.fr

ardechedromeloire.msa.fr

ou contactez les numéros de téléphone ci-dessous.

CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr