



La mémoire aussi, ça se bichonne !

Rencontre avec Perrine Goudin, secrétaire de coordination du pôle de santé du Pays d'Urfé.

Quels ont été les derniers ateliers mis en place à la maison de santé pluridisciplinaire ? L'atelier Manger bouger organisé par l'Ufolep a été un succès. Cette session, qui s'est déroulée en septembre et octobre derniers, a permis aux inscrits d'avoir, à l'aide d'un formateur professionnel, des conseils sur la nutrition et sur la pratique d'activité physique. D'autre part, d'octobre à janvier, un atelier équilibre intitulé Pied (Programme intégré d'équilibre dynamique), organisé par la Fédération française de sport pour tous, a été un succès. Les personnes présentes ont été guidées pour éviter les chutes dans la vie courante grâce à des exercices adaptés. Il a été constaté, après recul, une amélioration de l'agilité, des réflexes et de l'amplitude de mouvement. Ces deux ateliers ont été animés par des formateurs professionnels.



Quel est le prochain rendez-vous ? Un programme efficace et divertissant pour améliorer la mémoire de toute personne de 55 ans et plus, quel que soit son régime de protection sociale, se déroulera de février à juin. Le programme est composé de dix séances d'environ 2h30 animées par des professionnels. En préambule, une réunion d'informations se tiendra le mardi 26 février, à 15h30 à la maison de santé.

Comment s'inscrire ? Il suffit de me contacter ou de joindre Mathilde Pichon, l'assistante sociale MSA (Mutualité sociale agricole) du secteur du Roannais. Ces séances sont gratuites et ouvertes aux habitants du territoire.

Renseignements et inscriptions : Mathilde Pichon au 06.34.12.67.90 et par email à pichon.mathilde@ardechedromeloire.msa.fr ou Perrine Goudin au 07.50.65.60.94 et par

email à sisadurfe@gmail.com.