

La résidence Harmonie pilote des ateliers de santé pour les seniors

Ce mardi, la résidence Harmonie a accueilli une vingtaine de seniors qui ont suivi leur première séance de « Gymnastique cérébrale », l'un des trois modules d'une action impulsée par Défi autonomie seniors.

LE QUESNOY. Défi autonomie seniors est une association dont la mission est de mettre en place des ateliers de prévention en direction des seniors dans toute la région des Hauts de France. La résidence Harmonie, en partenariat avec la communauté de communes du Pays de Mormal a décidé d'en devenir le pilote sur le territoire de Mormal. Deux autres modules suivront celui-ci. Tout d'abord, « Destination mouvement », à raison de dix séances d'une heure et « Initiation aux gestes de premiers secours » en deux séances de 2 h 30.

« Nous l'avons ouvert, bien sûr, à nos résidents et à leurs familles mais aussi aux personnes âgées de plus de 55 ans qui habitent toujours chez eux, explique Jean-Pierre Brygo, le directeur de l'établissement. C'est le début d'un programme que nous espérons développer encore davantage. Il existe déjà dans les salles des fêtes de certaines communes, mais ce qui est nouveau pour nous c'est que cela concerne aussi les personnes extérieures à l'établissement. Ce pre-

mier module de "Gymnastique cérébrale", qui accueille une vingtaine de personnes pour cinq séances de 2 h, s'adresse très peu à nos résidents car

« L'idée est d'expliquer comment fonctionne la mémoire, suivront quelques exercices et conseils pour l'utiliser au mieux. »

la plupart sont déjà victimes de troubles et l'idée n'est pas de les mettre en difficulté. On parle ici plus de prévention que de thérapie. Sur ce dispositif, et sur le territoire de la CCPM, nous sommes un peu les pré-curseurs. L'idée étant que petit à petit, les autres maisons de retraite du territoire nous suivent dans cette démarche. »

David Lefebvre, psychologue à l'hôpital d'Avesnes et intervenant pour l'association Brain Up, animait cette première séance. « Je vais expliquer comment fonctionne

la mémoire, suivront quelques exercices et conseils pour l'utiliser au mieux et comment pallier aux difficultés qui peuvent intervenir avec l'âge. Notre cerveau pour bien fonctionner doit s'habituer à travailler, le neuropsychologue est un peu le kiné du cerveau. » ■ R. H. (CLP)

PRATIQUE

Gymnastique cérébrale, travailler ma mémoire, me concentrer, mes gestes au quotidien en 5 séances de 2 h : les mardis 14, 21, 28 mars et 4 avril, de 14 h à 16 h ; « Destination mouvement », activité physique adaptée aux seniors. 10 séances d'une heure : les mardis, à partir du 18 avril, de 9 h à 10 h ; « Initiation aux gestes de premiers secours, protéger, alerter, secourir... », en deux séances de 2 h 30 : les lundis 15 et 22 mai, de 14 h 30 à 17 h.
Tarifs : gratuit pour les résidents ; 20 €/pers. ou 2 € si non imposables. Rens. : E. Ducreux ou S. Lekien, 03 27 49 10 33.



Ici, une séance organisée au sein de la résidence Harmonie.