

ACTIV'MÉMOIRE

Une nouvelle activité proposée par Cesson Retraite Active, destinée à l'entretien des fonctions cognitives par l'activité physique

Conçue par la FFRS elle vous a été proposée pour la première fois à la rentrée 2019, animée par Christian, assisté d'Isabelle, Jacqueline et Josiane.

Comment se déroule une séance d'Activ'Mémoire ?



Comme dans toute activité physique la séance d'une heure démarre par un échauffement, et ici, en musique.

Vient ensuite le temps des exercices dont la variété surprend : travail sur l'équilibre, l'adresse, l'orientation, la mémorisation de chiffres ou de lettres au cours d'exercices physiques, avec de nombreux accessoires tels que des ballons, des balles ou des cerceaux qui donnent en permanence un caractère ludique à cette activité.

Et enfin, la séance se termine par un temps de relaxation. Cerise sur le gâteau, cette année, un participant prenait le rôle de l'animateur et proposait quelques exercices de yoga.

Le groupe est composé d'une vingtaine de participants qui se répartissent en deux ou trois ateliers.

Les interactions avec les autres participants sont permanentes.

Qui peut y participer ?

Tout le monde, quels que soient l'âge, les capacités physiques ou intellectuelles. Il suffit de ressentir l'intérêt de la démarche pour se maintenir en forme physiquement et intellectuellement.

Qu'en ont pensé les participants ?

L'avis général des participants interrogés est très positif, tant sur un plan général que particulier.

« Bonne ambiance, c'était très sympathique, convivial »,

« On ressent un bien-être physique en ressortant »,



Siège : Domaine de Bourgchevreuil

Contact : www.retraite-active35.fr



« Ça m'a été bénéfique aussi bien physiquement que psychologiquement »,
« J'avais perdu quelques capacités sensorielles, j'ai retrouvé certains réflexes »,
« Cette activité me manque, j'attends avec impatience la reprise à la rentrée ».

Et vous, qu'en pensez-vous maintenant ? Pour bien vieillir, bougez, pensez !



Si vous voulez en savoir plus sur le fonctionnement de la mémoire nous vous conseillons la lecture de l'article « La mémoire en question » de Claude Paumard, médecin régional Pays de la Loire, paru dans le N° 35 de Vital'ité janvier 2019 dont nous avons repris de très larges extraits et consultable sur le site de l'association :

<http://www.retraite-active35.fr/>

Mettant en application les préconisations de cet article sur la mémoire nous sommes sortis de notre zone de confort en troquant le guidon contre la plume.

Christian et Gérard

Post-scriptum important :

On cherche des volontaires pour encadrer cette activité.

Prochaine formation sur deux jours pour les personnes déjà animateurs d'une autre activité : les 10 et 11 décembre 2020 à Dinard. D'autres formations auront lieu en 2021 mais sur 4 jours.