

# LES MYSTÈRES DE LA MÉMOIRE

VALENCE

Ville amie des aînés depuis 07-2017

Valence (26)

Fiche publiée le 14/05/2019

## OBJECTIFS

Favoriser la préservation de la mémoire et démystifier les idées reçues. Valoriser ses capacités de mémorisation et proposer des outils pour les entretenir. Favoriser le lien social entre les seniors autour d'une préoccupation commune.

## PRATIQUE

Recruter les intervenants et préparer les ateliers. Elaborer la campagne de communication. Assurer les inscriptions des participants. Mettre en place les ateliers et la conférence.  
Coût : 5 700 € hors charges de personnel.



## UN FORUM POUR INFORMER ET RASSURER

Pour répondre à la crainte de perdre la mémoire, communément répandue parmi les personnes âgées au point parfois même d'en devenir une source d'angoisse. Dans le cadre du mécénat de EOVI MCD Mutuelle groupe AESIO, le CCAS de la Ville de Valence a souhaité informer les seniors sur le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, mais également aborder différentes techniques favorisant sa préservation.

Pour atteindre ces objectifs, une journée Forum a été organisée, dans laquelle quatre ateliers différents étaient proposés. Le premier, "Boîte à outils pour mieux mémoriser", animé par une neuropsychologue, présentait différentes stratégies pour améliorer sa mémorisation. Le deuxième, "Jeux mémo à gogo", étaient composé de jeux cognitifs et digitaux ludiques. Le troisième, "Les neuromythes sont parmi nous", consistait en un travail sur les fausses idées reçues sur la mémoire et le cerveau. Il était, lui aussi, animé par une neuropsychologue. Le quatrième et dernier atelier proposé lors de cette journée, "Gymmémoire", était un atelier de gymnastique qui aidait à stimuler la mémoire, animé par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire de la Drôme (EPGV26).

Après ces quatre ateliers, c'est la conférence qui a pris place : "Les Mystères de la mémoire".

## DES PARTICIPANTS NOMBREUX GRÂCE À UNE COMMUNICATION LARGE

Pour faire connaître cette action au plus grand nombre, des affiches et flyers ont été distribués auprès des pharmacies et chez les médecins du mécène de l'action, EOVI MCD Mutuelle. Il en a été de même lors des manifestations organisées par le CCAS et auprès d'associations de personnes âgées. Une communication a également été faite par la presse locale, les magazines municipaux, le Site internet de la Ville et les panneaux

lumineux, et enfin par mailing aux adhérents d'EOVI. Ces méthodes de communication semblent avoir porté leurs fruits : au final, les objectifs semblent avoir été largement remplis. Le nombre de participants attendus a été atteint sur les ateliers (80 personnes et d'autres inscrits sur liste d'attente), et 120 personnes étaient présentes pour la conférence.

Afin d'évaluer l'action, deux questionnaires (un pour les ateliers et un pour la conférence) ont été distribués en fin de journée. Les participants ont alors parlé de l'événement comme d'une journée conviviale, qui a réuni de nombreux seniors intéressés par la thématique. Les ateliers leur ont permis de s'initier à de nouvelles activités comme la gym, et des informations complémentaires ont été données afin que ceux qui le souhaitent puissent continuer à les pratiquer de leur côté. Ces ateliers et cette conférence ont également été un moment qui a beaucoup facilité le lien social : ils ont permis de réunir des personnes isolées et de créer des contacts. Le public, enthousiaste, a fait des retours positifs tant sur le plan organisationnel que sur le contenu des ateliers, et est demandeur de nouvelles journées de ce type. Une nouvelle action sera imaginée avec un thème différent en 2019, tout en gardant le même format.

## APPEL A CONTRIBUTION

Si, comme Valence, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.  
contact@rfvaa.com