

En Région



santé
famille
retraite
services

La Mutualité Sociale Agricole de Franche-Comté

vous
informe

Action(s) sur les territoires

La MSA de Franche-Comté muscle sa mémoire !

Comment éviter les trous de mémoire ? Comment fonctionne la mémoire ? Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ? L'atelier « Peps eurêka » permet de répondre à ces questions. Focus sur un programme dont la MSA de Franche-Comté est partie prenante.

La mémoire est un trésor précieux, d'autant plus à mesure que nous avançons en âge. Pour les seniors, maintenir et stimuler les fonctions cognitives est essentiel pour une vie épanouie et autonome. La MSA de Franche-Comté est très sensible à cette problématique et met en place, via un partenariat, un atelier Peps Eurêka depuis le 19 mars dans le secteur de Valdahon.

Entretien la mémoire

Il s'agit d'un programme d'éducation à la santé pour les plus de 55 ans. Il comprend 10 séances de 2h30 par groupe de 10 à 15 personnes et propose des activités permettant de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire, d'acquérir et de développer des stratégies de la vie quotidienne, comme retenir un code de carte bleue, retrouver sa voiture sur un parking, faire un trajet sans se perdre ou encore moins chercher ses mots...

« Nos élus étaient très sensibilisés et m'ont aidé à mettre en place cet atelier à Valdahon. C'est un travail de longue haleine qui en vaut la peine. Il existe une vraie demande dans les territoires », souligne Pierre Pargny, animateur Vie Institutionnelle à la MSA de Franche-Comté.

Grâce à cet atelier Peps, les participants

comprennent ainsi qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir la mémoire.

Un atelier issu de l'offre de prévention des Ateliers Bons Jours

L'atelier Peps Eurêka est issu de l'offre de prévention des Ateliers Bons Jours à destination des retraités de 60 ans et plus de Bourgogne et Franche-Comté soucieux d'améliorer leur santé au quotidien depuis la prise en compte de leurs problématiques (nutrition, sommeil, équilibre, forme, etc.)

jusqu'à la mise en place des séances d'information et de sensibilisation adaptées à chacun.

On recense 400 ateliers labellisés et animés par des professionnels dans toute la Bourgogne Franche-Comté.

Ce programme de prévention repose sur un partenariat fort entre le Gie IMPA⁽¹⁾, ses caisses membres (Carsat BFC, MSA Bourgogne, MSA Franche-Comté, Sécurité Sociale pour les Indépendants de Bourgogne et Sécurité Sociale pour les Indépendants de Franche-Comté) et Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté. ■

⁽¹⁾ Groupement d'Intérêt Economique « Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Agées ».



Atelier Peps eurêka du 19 mars.

Questions à Jean-Pierre Gurtner, un délégué dynamique !

Pierre Pargny : Pour quelles raisons la MSA de Franche-Comté a-t-elle souhaité mettre en place l'atelier Eurêka sur son territoire ?

Jean-Pierre Gurtner :

Dans les missions confiées à la MSA, la prévention occupe une large place. Quoi de plus préventif que d'aider la personne qui prend de l'âge à « maintenir sa mémoire ». Mais de quelle mémoire s'agit-il ? Une mémoire à court terme qui stocke brièvement des informations et qui travaille afin de les retrouver. Mais également une mémoire à long terme du « savoir-faire » avec des gestes d'application au quotidien et celle du déclarative, utilisant des mots et les associant à « où ? quand ? comment ? ». Ainsi, par des exercices en plusieurs séances, la personne va mobiliser des capacités afin d'entretenir et de maintenir des informations dans le champ de la conscience.



Quel a été votre rôle de délégué dans la mise en place de cette action ?

JPG : C'est avant tout le rôle d'une équipe engagée et solidaire, celle réunissant des délégués des échelons

locaux à l'écoute de besoins et qui se mobilisent avec des actions. Ainsi, sur le territoire de Valdahon, échelon Centre, les délégués ont été force de proposition et se sont engagés dans ce programme. Mais ces ateliers peuvent être développés sur d'autres territoires : Levier, Montbenoit, Mouthe, etc. au plus près des demandes et évitant les déplacements contraignants. Aussi, si ce programme d'éducation vous intéresse, faites-le nous savoir. En qualité de délégués, nous organiserons ces séances de prévention au maintien de la mémoire de personnes vieillissantes.

La MSA, un organisme mutualiste

La MSA est le seul régime de protection sociale à procéder, tous les 5 ans, à des élections locales qui permettent à chacun de s'exprimer et de choisir ses représentants, les délégués.

Être délégué à la MSA, c'est : s'impliquer et agir sur les territoires, faire entendre la voix des adhérents et participer à une protection sociale responsable et solidaire.

Durant cette année 2024, nous allons vous faire découvrir vos délégués et surtout, les actions qu'ils mènent, pour vous, sur les territoires.