

# JE PRENDS SOIN DE MON CERVEAU

## Du 1<sup>ER</sup> AU 8 OCTOBRE 2022

Résidence d'Oc – 3 allées des sports – 31170 Tournefeuille



Chaque année, les semaines de sensibilisation portées par la Résidence d'Oc reçoivent un retour très positif. En 2022, « **Je prends soin de mon cerveau** », permettra, au travers d'ateliers participatifs, de rencontres, de conférences et de spectacles d'aborder le cerveau sous toutes ses facettes.

L'action s'intègre, pour la première année, dans le cadre de la Semaine Bleue, dont le thème est « **Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues** ».

Bien loin de l'image de seniors passifs, repliés sur eux-mêmes, dans une structure isolée, notre semaine permet au contraire de montrer :

- la curiosité, le dynamisme de nos résidents au sein du programme d'activités et leur envie de découvrir de nouvelles pratiques ;
- l'engagement, l'implication et le rôle actif des aînés dans la préservation de leur capital santé ;
- la compétence, l'expertise et l'implication des structures partenaires, bénévoles, associatives, et des professionnels de la santé, du bien-être physique et psychique et du spectacle ;
- la valorisation du travail de sensibilisation et de prévention de la perte d'autonomie, mené par la résidence autonomie, auprès de ses bénéficiaires, et de l'ensemble des publics de la ville afin d'ancrer l'établissement en tant qu'acteur majeur du territoire ;
- la formation des agents, la valorisation de la posture professionnelle et le besoin d'échanger sur les pratiques quotidiennes.

Et surtout montrer le foisonnement, l'effervescence et la vie au sein de notre résidence !

Nous vous attendons nombreux à cette semaine de sensibilisation !

## LUNDI 3 OCTOBRE

### **11h : Séance de Bien-être et détente - Sophrologie**

Intervenante : Sarah GUILLEMET, Animatrice seniors CCAS

Pour plus de confort et de sérénité au quotidien, apprivoisons notre cerveau ! Favorisons des « courts-circuits cérébraux » et accordons-nous des « pauses mentales », pour ressourcer notre corps et notre esprit, au travers de propositions de concentrations, visualisations, valorisations de moments positifs et la découverte de nos 5 sens

### **15h : Atelier de pratique physique - Basket Santé**

Intervenante : Marie-Pierre HEUILLET, Professeur en APA et Basket Santé

L'exercice physique permet de booster et de renforcer les connexions entre les neurones dans notre cerveau et d'entretenir les fonctions cognitives, motrices, de retarder le déclin cérébral, d'aide à prévenir les pathologies cardiovasculaires et de lutter contre à dépression. Le Basket Santé participe à tout cela : analyse de la situation, anticipation, concentration, conscience, coordination, dextérité, maîtrise, mémoire, mobilité, précision, prise de décision, réflexe...

## MARDI 4 OCTOBRE

### **11h : Séance de Bien-être et détente - Qi Gong / Ki Taiso**

Intervenant : Pascal LOIDI, Co'Perf Coaching

Remodeler le fonctionnement du cerveau en imprimant et en renforçant les circuits de communication entre le système nerveux et le reste de l'organisme. La stimulation des fonctions cérébrales agit sur la mémoire, le sens de l'organisation, la coordination, la programmation, la proprioception et l'évaluation.

### **15h : Conférence – Comment préserver sa mémoire ?**

Intervenante : Morgane BUSO, psychologue spécialisée en Gériatrie et Neuropsychologie, Gériatopôle

Retour sur les grandes notions que sont le vieillissement cognitif classique vs pathologique, la réserve cognitive, la stimulation (intellectuellement, physiquement, socialement...), le sommeil et l'alimentation. Sensibilisation au programme ICOPE, porté par l'Organisation Mondiale de la Santé : vieillir en santé c'est garder ses fonctions pour continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous.

Le Gériatopôle a pour mission de fédérer au sein d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens, afin de dynamiser la recherche sur la longévité, de mieux prévenir les maladies responsables de la dépendance et de promouvoir la santé des personnes âgées.

**MERCREDI 5 OCTOBRE****10h : Atelier de pratique physique - Gym douce**

Intervenante : Laurine BAZILLE, Professeur en APA

Au travers d'un atelier pratique, nous reviendrons sur le postulat que pratiquer une activité physique adaptée favorise un bon fonctionnement du cerveau. Elle permet d'améliorer l'humeur, l'estime de soi, et de diminuer l'apparition de troubles cognitifs. Dans la vie de tous les jours, l'activité physique améliore le sommeil et le bien-être général.

**15h30 : Spectacle « Lento et violento »**

Spectacle vivant sur l'inconscient

Artiste cirque, danse, magie... : Calentina Vortese

Lento est une fracture psycho-théâtrale.  
Une prise de parole qui devient lentement  
dissonante, absurde, et dérive vers une impression  
familiale de déjà vu, pour laisser entrevoir une  
fenêtre sur la solitude.



Logique et absurde, Lento est construit comme un puzzle, une énigme plusieurs couches, qui joue sur des interférences de réalité et sur la répétition. C'est une forme hybride, traversée par le cirque, la musique, l'absurde, l'illusion, la symétrie, le doute, l'échec, l'errance, la dérive, l'ironie, l'invisible, le subliminal, le contemporain, le hors champs, le silence, le réel et son double

**JEUDI 6 OCTOBRE****10h30 : Conférence - Les 3 psy : psychologie, psychiatrie, psychanalyse, de quoi parle-t-on ?**

Intervenante : Jean-Louis DUTECH, bénévole et ancien professeur

Notre cerveau est un illustre inconnu ; chez l'individu moyen il ne fonctionne qu'à 20% de ses capacités. Il est l'objet d'études approfondies chez le « 3 psy », un immense chantier à défricher qui nous dévoilera, peut-être un jour, les possibilités insoupçonnées de l'esprit humain

**15h : Sortie au Cabaret Le Robinson**

Profitons d'un beau spectacle de cabaret, pour nous divertir et rencontrer d'autres seniors, lors de cet après-midi festif réservé aux aînés du département. Laissons place à notre imaginaire, restons curieux et ouverts d'esprit !

## **VENDREDI 7 OCTOBRE**

### **Formation réservée aux agents : Quels réflexes face à la perte cognitive ?**

En continu. Intervenante : Sophie LAFUENTE, psychologue

### **15h : Conférence Cerveau et alimentation : info et intox**

Intervenante : Laurence SERVA, nutritionniste

Sensibilisation sur les aliments qui agissent sur le cerveau et approfondissement de nos connaissances sur les produits connus pour avoir une action efficace sur le fonctionnement de son cerveau et de son système immunitaire. Conférence ludique et pratico-pratique sur ce qu'il faut retenir des vraies/fausses informations sur les aliments « boosters »

## **SAMEDI 8 OCTOBRE**

### **14h30 et 15h45 : Atelier mémoire**

Intervenante : Sophie LAFUENTE, psychologue

La mémoire ça se travaille ! Au-travers d'un atelier ludique et d'un questionnaire à choix multiple, sensibilisation sur le travail de mémoire au quotidien, informations et conseils sur le bon fonctionnement du cerveau et de son évolution avec l'avancée en âge.