Atelier Mémoire :
Redonnez du peps à votre mémoire !

MSP Luc Montagnier - CPTS Berry Vierzon Sologne

Contexte national :

En France, le vieillissement de la population constitue un défi majeur pour les politiques de santé publique. Selon les données de l'INSEE, près de 21 % de la population française a plus de 65 ans, et ce chiffre ne cesse d'augmenter. Avec l'âge, les troubles de la mémoire et les maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, deviennent des préoccupations croissantes.

En réponse à cette situation, plusieurs initiatives nationales et régionales encouragent la prévention des troubles cognitifs, comme :

- **Le Plan Maladies Neurodégénératives (PMND) 2021-2025**, qui vise à renforcer le dépistage précoce, l'accompagnement des malades et des aidants, ainsi qu'à promouvoir les actions de prévention.
- **Les actions de prévention de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)**, qui mettent en avant l'importance de préserver l'autonomie des personnes âgées grâce à des approches innovantes et adaptées.
- **La Stratégie nationale de santé 2023-2030**, qui insiste sur la promotion du bien-être cognitif et social pour les seniors.

Les ateliers de stimulation cognitive, comme celui proposé à la MSP de Mehun-sur-Yèvre, s'inscrivent pleinement dans cette dynamique nationale en offrant des solutions locales concrètes pour agir en amont des pathologies.

Objectifs de l'atelier :

1. **Prévenir et atténuer les troubles de la mémoire :**
   Stimuler les capacités cognitives à travers des exercices adaptés et réguliers pour freiner le déclin naturel de la mémoire.

2. **Préserver l'autonomie et les capacités cognitives :**
   Aider les participants à maintenir leur niveau d'indépendance en favorisant des interactions enrichissantes et des activités stimulantes.

3. **Améliorer l'estime de soi et renforcer la confiance :**
   Offrir un espace bienveillant où chaque participant peut s'exprimer librement, fixer

des objectifs, relever des défis, et éviter les situations d'échec.

4. **Encourager les relations sociales :**
   Créer des moments d'échanges conviviaux pour tisser des liens avec d'autres participants, dans une ambiance ludique et accueillante.

5. **Prendre soin de sa santé cognitive :**
   Réaliser des exercices qui peuvent prévenir ou retarder l'apparition de maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer.

Personnes référentes de l'action :

- **Nadège BERTRAND**, infirmière libérale.
- **Sylvie TRIBILLON**, pédicure-podologue.

Description de l'action et calendrier :

- **Fréquence :** Une séance par mois, le jeudi de 13h à 15h.
- **Lieu :** Maison de Santé Pluridisciplinaire (MSP) de Mehun-sur-Yèvre.
- **Période :** Année 2025, début des ateliers en mars.
- **Public cible :** Seniors de plus de 65 ans.
- **Effectif :** Groupe de 10 participants maximum pour garantir une participation active et des échanges qualitatifs.
- **Prérequis :** Possibilité de réaliser un test de mémoire initial pour identifier les participants.

Cet atelier est une continuité naturelle des travaux réalisés dans le cadre du groupe "Remise en Mouvement", et vise à répondre à une demande croissante des patients pour des activités orientées vers la mémoire et le bien-être cognitif.

Activités proposées :

Les ateliers combinent des approches pédagogiques et ludiques pour éduquer, stimuler et créer des liens.

1/ Introduction à la mémoire et son fonctionnement :

- Comprendre les différents types de mémoire et leur rôle (mémoire immédiate, à court terme, à long terme).
- Identifier les bonnes pratiques pour entretenir sa mémoire.

2/ Ateliers pratiques et ludiques :

- **Exercices de concentration et d'attention :** Apprentissage de stratégies pour retrouver des souvenirs (répétition, catégorisation, association, etc.).
- **Jeux de société :** Scrabble, anagrammes, jeu des contraires, memory, paires incongrues.
- **Exercices de mémoire musicale :** Apprentissage et remémoration de chansons ou de comptines.
- **Lecture interactive :** Textes à trous, poèmes, proverbes.
- **Histoire et souvenirs thématiques :** Discussions autour de journaux, d'œuvres d'art ou d'événements marquants.

Utilisation du jardin de la MSP comme support :
Favoriser les activités en extérieur pour stimuler les sens et ancrer les souvenirs.

Évaluation et suivi :

L'impact des ateliers sera mesuré par :

- Un **questionnaire en fin de session** pour évaluer la satisfaction des participants et recueillir leurs suggestions.
- Un **tableau de bord de suivi**, avec des indicateurs tels que :
  - Le taux de participation et de présence.
  - Le ressenti des participants sur leur moral et leurs fonctions cognitives.

Ces retours permettront d'ajuster les ateliers pour mieux répondre aux attentes.

Coût de l'action

I/ DÉPENSES DIRECTES : 6630€ la première année, puis 5190€/an
1 séance par mois, en alternance avec l'activité "Remise en mouvement".
Soit 12 séances par an.
Animation par 2 professionnels de chaque séance.
Intervention exceptionnelle d'intervenants prévue pour 2 séances par an

PRÉPARATION = 2880€ la première année, puis 1440€ les années suivantes
La première année : 2h x 2 personnes x 12 séances x 60€ = 2880€
Les années suivantes : 1h x 2 personnes x 12 séances x 60€ = 1440€

COORDINATION DU PROJET = 480€
12 x 40€ = 480€

MISE EN OEUVRE = 3270€
2h x 2 personnes x 12 séances x 60€ = 2880€

intervenants ponctuels : 2h x 1 pers x 2 séances x 60€ = 240€
communication/flyers = 50€
achat petit matériel (bureautique, jeux, outils) = 100€

II/ DEPENSES INDIRECTES : 331,50€ la première session, puis 259,50€
Frais de structure (5% du sous-total des dépenses directes)
6630€ x 5% = 331,50€
5190€ x 5% = 259,50€

TOTAL DES DÉPENSES DE L'ACTION :

- **la première année = 6961,50€**
- **les années suivantes = 5449,50€**

Enjeux et perspectives :

En proposant cet atelier mémoire, la MSP de Mehun-sur-Yèvre contribue à un double enjeu :

- Soutenir une population vieillissante pour un vieillissement actif et en bonne santé.
- Participer au maillage territorial en matière de prévention des troubles cognitifs, en complément des dispositifs nationaux.

L'atelier constitue un modèle d'action locale en lien direct avec les priorités de santé publique, tout en répondant aux besoins spécifiques de la population senior.
