

Comment bien entretenir son corps et son cerveau quand on est senior

Samedi 13.03.2010, 05:03 - La Voix du Nord



Comme pour les véhicules, un bon entretien est nécessaire aux corps et au cerveau pour bien vieillir

| NŒUX-LES-MINES |

Si Léo Ferré chantait « Avec le temps va, tout s'en va », la CARMi (Caisse régionale minière du Nord-Pas-de-Calais) a ... préféré intituler son programme du Bien Vieillir : « Avec le temps va, tout va bien ».

Dans le cadre de cette action qui a pour objectif de faire prendre conscience aux seniors de l'importance d'entretenir sa forme physique et intellectuelle, la CARMi, en partenariat avec la ville de Noeux-les-Mines, avait envoyé 2 000 invitations à tous les Noeuxois de plus de 60 ans.

C'est pourquoi, ce lundi après-midi, on se bousculait à la salle des fêtes. Accueillis et orientés par une dizaine d'élèves infirmières en 3e année à l'IFSI (Institut régional de formation sanitaire et sociale), les invités se sont ensuite rendus auprès des différents ateliers.

Tests

Le réveil du savoir animé par les assistantes sociales du CARMi permettait de tester les différents sens tels que l'ouïe, l'odorat, la vue. Les candidats ont également répondu aux tests MMS du CLIC de l'Artois.

Ces questionnaires explorent le raisonnement, l'attention ou encore la mémoire.

Quant au groupe Siel Bleu, il proposait plusieurs épreuves sur son parcours équilibre. Enfin, l'association béthunoise, connue pour ses nombreuses actions de prévention, Prévert animait un stand nutrition ou régime et gourmandise n'étaient pas forcément incompatibles.

Le 15 mars, une seconde réunion sera organisée par le pôle Santé publique pour savoir si des candidats sont prêts à suivre gratuitement et plus régulièrement ce type d'atelier. Si les volontaires sont suffisants nombreux, les activités devraient débiter dans quelques semaines.