

# Santé

## La mémoire

**Qui ne s'est jamais plaint de sa mémoire? Probablement personne. On a tous, à un moment donné, connu ce sentiment de perte de mémoire: ne plus se souvenir d'un rendez-vous, du lieu où l'on a posé ses clés ou ses lunettes. Des oublis fréquents et la plupart du temps anodins.**



La mémoire a tendance à faiblir naturellement avec l'âge. Alors, pour contrecarrer les effets du vieillissement, il faut l'entretenir.

### Un phénomène d'ampleur

Les livres et les jeux d'entraînements cérébraux se multiplient. Tout le monde est concerné. Est-ce le fait que les médias parlent de plus en plus de la maladie d'Alzheimer? Les gens se posent beaucoup de questions sur leur cerveau. «C'est plus qu'une tendance, souligne Eric Dekany, spécialiste de la mémoire. C'est un phénomène de masse. Les gens ont vraiment peur.»

Les nouvelles technologies ont aussi une incidence sur notre cerveau. «C'est là une évidence absolue, malheureusement», confirme Eric Dekany. Et d'ajouter que «tout ce qui est fait pour penser à notre place est néfaste pour notre cerveau. Tout ce qui permet à notre cerveau de faire une pause, en fait, on le paie cash.»

A force de se reposer sur les nouvelles technologies, l'homme finit par en devenir l'esclave.

### Comment notre mémoire peut-elle être stimulée ?

La stimulation de la mémoire doit se faire de manière continue : si votre vie quotidienne est monotone, votre mémoire n'est pas stimulée. Il faut donc se stimuler intellectuellement en organisant des sorties ou en pratiquant des activités par exemple.

En dehors d'exercices de stimulation spécifiques, il est essentiel de porter aux êtres et aux choses une attention soutenue. Pour cela, il faut faire en sorte de travailler son cerveau sur des sujets qui vous intéressent.

La concentration qui en découle est largement bénéfique sur la mémoire, en particulier la mémoire émotionnelle.

Il est également possible que vous ayez, malgré vous, du mal à vous concentrer car vous avez une vue ou une ouïe légèrement affaiblie : il suffit parfois de changer de verres de lunettes ou d'adapter un appareil auditif pour retrouver la concentration, et par suite, la mémoire. Une perception faussée ou amoindrie du monde extérieur peut en effet avoir des effets désastreux sur l'activité cérébrale.

# Astuces

## Exercices et jeux de mémoire

**La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Il est donc capital de stimuler toutes les fonctions cognitives comme l'attention, la concentration, la logique... par le biais d'activités spécifiques et de jeux ou d'exercices de mémoire, comme :**



Lire la presse et en parler autour de soi



Faire un résumé mental de ce que l'on a lu, vu ou écouté



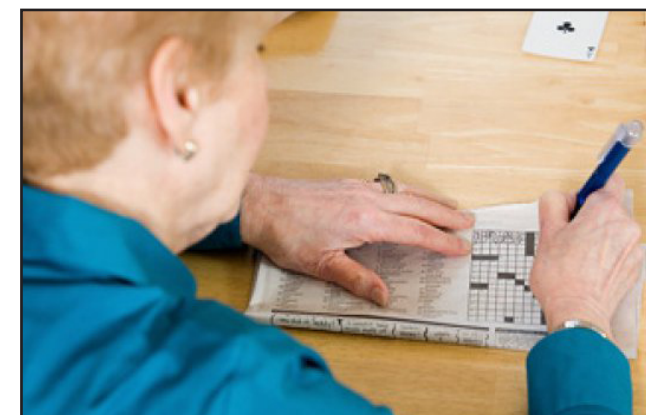
Jouer aux mots croisés, au sudoku,...



Calculer mentalement vos achats et éviter de consulter votre liste de courses



Ecrire à sa famille



Pour les plus « branchés » nouvelles technologies, faire des jeux et des tests de mémoires ludiques



Participer aux ateliers de mémoire

## Retour sur les animations

Fête des anniversaires, le jeudi 20 janvier



Atelier masques, les jeudis 2 et 9 mars



Gym Séniors, le vendredi 18 février



## Carnet

### Arrivées

Antonia MEDRANO, le 29 janvier

Joëlle DUBEC, le 8 février

Nous leur souhaitons la bienvenue!

### Départs

Josette ZAGUEDOUN, le 16 avril

### Décès

Jeanine MUH, le 13 février

Valentine ANNEQUIN, le 16 février

Yvonne RINGARD, le 28 mars

Toutes nos condoléances à la famille

## Infos

Une entreprise de **dératisation et de désinsectisation** va intervenir dans les parties communes et privatives.

Pour que ces interventions soient efficaces, il est impératif de respecter les règles d'hygiène.

Les aliments doivent être mis dans des sacs poubelles et non jetés dans les containers ou par le balcon.

La **fête de la famille** aura lieu le samedi 18 juin. Une animation avec les enfants d'un accueil de loisirs est cours de programmation.

Alors, n'hésitez pas à contacter Christine pour plus d'information.

Les **élections du Conseil de la Vie Sociale** auront lieu au mois de juin.

Les informations relatives à ces élections seront données au mois de mai.

### Les Cèdres Infos

Trimestriel

Directeur de la publication : A. Bourgeois

Rédaction : La direction, les résidents.

Maquette : Service Communication.

## Recette facile, rapide et pas chère



Recette des madeleines de Madame SIMON

Pour 24 madeleines:

200g de sucre semoule

3 œufs

200g de farine

150g de beurre fondu + 30g pour la plaque

Zeste râpé d'un citron

1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de sel

le sel, le beurre, et le zeste de citron.

Badigeonner le moule à madeleine de beurre fondu. Fariner très légèrement. Garnir les alvéoles de pâte jusqu'aux 2/3 environ.

Mettre au réfrigérateur 30 minutes.

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

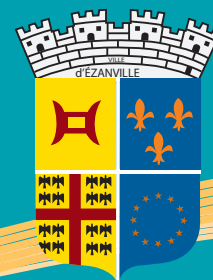
Cuire dans le bas du four. Procéder de même pour la deuxième fournée.

Préparation 15 à 20 mn - Repos 30 ms - Cuisson 15 mn par fournée.

Battre les œufs avec le sucre.

Incorporer peu à peu la farine puis

N°2 Avril 2011



Ville d'Ezanville

Résidence pour Personnes âgées (RPA) «Les Cèdres»  
9, rue Alsace-Lorraine  
01 39 91 50 02



## Les Cèdres Infos

### Edito du Président



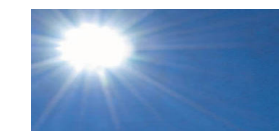
Depuis plusieurs années déjà, je mets un point d'honneur à ce que votre lieu de vie soit confortable et agréable.

Dans un premier temps, nous avons clos la résidence, aménagé les espaces verts et refait totalement la terrasse. Depuis 4 ans, c'est l'intérieur du bâtiment qui concentre notre intérêt.

C'est pourquoi les agents des Services Techniques interviennent régulièrement dans la résidence à la fois dans les parties communes, mais également dans les logements. De lourds investissements ont été réalisés et les travaux vont se poursuivre avec la rénovation du troisième étage.

Alain Bourgeois,  
Président du C.C.A.S.

## A l'approche des beaux jours.. Prévention Canicule



**Les personnes âgées constituent une population fragile particulièrement exposée en cas de fortes chaleurs.**

**Le plan de prévention canicule de la ville d'Ezanville repose sur 3 niveaux progressifs de réponse :**

**Niveau 1 : Veille saisonnière du 1er juin au 31 août**

Les dispositifs de repérage des personnes vulnérables et les systèmes de surveillance, de mobilisation et d'alerte sont vérifiés.

**Niveau 2 : Mise en garde et actions**

Déclenché par le Préfet du département, ce niveau permet l'alerte les structures chargées de mettre en œuvre le niveau 3 (hôpitaux, médecins...)

**Niveau 3 : Mobilisation maximale**

Ce niveau est déclenché par le Premier Ministre en cas de vague de chaleur intense et étendue.

La résidence dispose d'une salle climatisée. Une convention avec l'hôpital Simone Veil a été signée pour une prise en charge rapide des résidents.

Une plaquette d'information donnant des conseils à suivre en cas de canicule sera distribué à tous les résidents.

### CANICULE INFO SERVICE :

0800.06.66.66 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
Du lundi au samedi de 8h à 20h.