

ALLAUCH

Comment muscler son cerveau à tout âge

Une bouffée d'optimisme qui coupe le cou aux idées reçues, sur l'irréversible dégradation des capacités intellectuelles, avec l'avancée en âge. Edith Moliner, spécialiste dans le développement et la stimulation de l'activité mentale, a récemment proposé une conférence au centre hospitalier d'Allauch. C'est devant une salle comble, qu'elle a expliqué les mécanismes en jeu et fait découvrir l'incroyable potentiel du cerveau: la plasticité cérébrale. "La mémoire n'est pas un lieu de stockage où on empilerait des informations, mais un mé-

canisme dynamique de création et de modification perpétuelle de liens, qui donnent du sens et facilitent la restitution des connaissances", exprime l'intéressée, diplômée en neurosciences et en éthologie. Professionnels de la santé, personnes en situation de handicap, seniors, tous ont été enthousiastes à l'idée que le cerveau puisse se muscler à tout âge. Edith Moliner a ainsi posé les fondements de l'atelier MCA remue-méninges, qu'elle animera prochainement au centre hospitalier d'Allauch. /PHOTO R.V.



LES PENNES-MIRABEAU

Collecte de sang

L'association des donneurs de sang des Pennes-Mirabeau, avec le centre de transfusion (EFS), organise une collecte de sang à La Gavotte (ancienne mairie annexe, place Victorin-Isnard), aujourd'hui, de 15 h à 19 h 30. L'EFS a lancé une campagne nationale de mobilisation du 8 au 21 janvier sur tous les médias (télévision, radio, etc.). Les réserves sont fragiles et l'association invite "le public à venir en nombre faire un geste qui sauve des vies. Nous comptons sur votre présence".

SEPTÈMES-LES-VALLONS

Les bénévoles de la paroisse à la fête

Dimanche, malgré un temps maussade, l'ambiance était à la fête à la paroisse Sainte-Anne de Septèmes.

Une soixantaine de bénévoles de la paroisse et les enfants de la chorale se sont en effet retrouvés pour un moment festif. Au programme, la projection d'un film retraçant toutes les actions et événements qui ont marqué l'année 2017, d'un autre film présentant un Noël Coréen, des retrouvailles chaleureuses en partageant les victuailles faites maison apportées par les convives : crêpes, cakes, galettes et gâteaux des Rois. Le tout sur fond de musique et de bonne humeur ! Tous les ingrédients étaient réunis pour passer un bon moment. De quoi faire plaisir au Père Michel, prêtre de la paroisse, et à Moïse qui l'accompagne durant un an avant de prendre ses fonctions de prêtre dans une autre paroisse.

Cet après-midi festif était l'occasion de dire merci à toutes celles et tous ceux qui contribuent à faire vivre la paroisse en organisant des manifestations, en contribuant à la préparation des messes, à la catéchèse... Bref, en donnant de leur temps pour que tout se passe



Pour Andrée Lesire : "Être bénévole à la paroisse, ça remplit ma vie !" /PHOTO M.D.

au mieux. Et, comme le dit le Père Michel, affichant un large sourire : "Ce que l'on sème porte ses fruits".

Andrée Lesire est bénévole depuis... longtemps : "Être bénévole à la paroisse de Septèmes, ça remplit ma vie ! Je fais la catéchèse, je prépare les messes en proposant des chants qui rassemblent et des prières qui touchent les gens. Et ce n'est pas rien. La messe, c'est tous les dimanches. Il n'y a pas de congés!".

M.D.

LES PENNES-MIRABEAU

● **Club de lecture.** Dès 19 h ce soir aura lieu le club de lecture à la médiathèque avec des échanges et un débat autour d'une sélection de livres.

→ Renseignements : ☎ 04 42 02 03 33

● **Club de lecture.** Demain à 14 h, au 93, avenue Frédéric-Mistral se tiendra le club de lecture autour d'un auteur.

● **Club d'écoute.** Demain à 17 h 30 au centre Jean-Giono se déroulera le club d'écoute avec un moment d'échanges et de convivialité autour de la musique.

→ Renseignements : ☎ 04 42 02 03 33

● **Loto.** Vendredi à 18h30, dans la salle d'escrime Monaco, aura lieu le loto de l'Apel Sainte-Elisabeth.

SEPTÈMES-LES-VALLONS

● **Vœux à la population.** André Molino, maire de Septèmes-les-Vallons, et le conseil municipal présenteront leurs vœux à la population vendredi à 18 h 30, à l'espace Jean-Ferrat, avenue du 8-Mai-1945.

LES PENNES-MIRABEAU

Une journée "comme si de rien n'était" à la Voilerie

Pour les petits de l'école élémentaire de La Voilerie, la journée du 12 janvier n'était pas tout à fait comme les autres et restera gravée dans les mémoires. Pas de devoirs, ni de leçons, mais des rencontres.

En arrivant le matin, dans leur esprit probablement, ils associaient handicap et malheur. À la fin de la journée de sensibilisation proposée par Nouveau Regard sur le Handicap, une association pennoise, ils découvraient qu'on peut vivre de formidables échanges avec des jeunes ou des adultes différents, et que le plus gros handicap finalement, ce sont les préjugés. Pour Tom, 11 ans, "quand le monsieur en fauteuil roulant nous a proposé de jouer au ping-pong, on a dit oui pour lui faire plaisir. On a vu très vite qu'il était très sympa, et surtout, qu'il était dix fois meilleur que nous tous au ping-pong!".

Marie-Jo Klein, présidente de l'association, a su rapidement mettre à l'aise les enfants : "Vous savez, je n'y vois rien. Est-ce que je n'ai pas le droit de lire, pour autant ? Je vais vous montrer comment écrire votre prénom avec l'alphabet inventé par un jeune comme vous, qui s'appelait Louis Braille." Pour Chloé, 10 ans, "le plus formidable c'est quand en une demi-seconde, Marie-Jo a reconnu en les touchant, les pièces de monnaie. On aurait dit un tour de magie, elle va bien plus vite que nous qui y voyons." Le directeur de l'établissement, Thierry Mikaleff se réjouissait quant à lui de la prise de conscience de ces enfants, qui s'opère en toute simplicité. "Ils en parleront inévitablement à leurs parents, et cela contribuera à faire avancer les choses."

Dans une autre classe, Estelle expliquait avec des mots simples pourquoi, pour une simple question de chromosomes, elle était un tout petit peu différente d'eux, mais vivait la même vie,



12 janvier : on casse les préjugés à l'école de la Voilerie !

/PHOTOS PH.B.

avec ni plus ni moins de difficultés que les autres jeunes de son âge. La salle voisine avait été momentanément transformée en atelier pour les "dys". Martine, accompagnatrice pennoise, racontait : "Pour faire comprendre ce que c'est que la dysphasie ou la

dyspraxie, l'animatrice les a fait recréer ces handicaps. Par exemple l'enfant droitier devait écrire de la main gauche recouverte d'un gros gant, alors qu'il avait sur les yeux de grosses lunettes qui cachaient la moitié des mots. Pour les petits, c'est un jeu,

mais ils comprennent très vite les difficultés de certains de leurs petits camarades."

Tous les petits groupes ont abordé à tour de rôle les difficultés de se mouvoir en fauteuil roulant, de marcher avec une canne et les yeux bandés, de vivre la vie des sourds. Pour Marie-Jo Klein : "Nous faisons plusieurs fois par an et dans des écoles différentes cette sensibilisation au handicap, grâce à l'aide de la mairie, de diverses associations, et à celle de nos nombreux bénévoles. Les enfants comprennent vite qu'on peut avoir de l'humour, qu'on n'est pas là pour pleurer ni se plaindre, qu'ils nous apportent beaucoup de choses, mais que les personnes handicapées peuvent leur apporter beaucoup. S'ils changent leur regard sur notre monde, eux qui sont les parents de demain, c'est gagné."

PH.B.

Renseignements : NRH ☎ 04 42 02 98 94.



Les enfants ont découvert que "ce monsieur était très sympa mais en plus, qu'il était 10 fois meilleur que nous au ping-pong!".

PLAN-DE-CUQUES

Ce samedi, pas une mais deux Pastorales !

Le groupe folklorique Lou Grihet de Plan-de-Cuques propose le samedi 20 janvier deux représentations à 14h30 et à 20h30 de la version courte de la Pastorale Maurel à la salle du Clocheton.

La pastorale raconte l'arrivée du Messie, et son annonce dans un petit village provençal. Antoine Maurel, né en 1815, l'écrivit en 1844. Les groupes folkloriques de Provence la jouent chaque année à l'époque de Noël et tout le mois de janvier en Provence. La tradition veut que les différentes Pastorales ne soient jouées que jusqu'à la Chandeleur, les spectateurs ont donc trois semaines pour la découvrir.

La Pastorale Maurel est une pièce écrite en provençal, sorte de comédie musicale, d'opé-



La Pastorale sera donnée samedi à 14 h 30 puis à 20 h 30.

/PHOTO ARCHIVE M.R.-N.

rette. Au départ, le thème de la pièce incarnait l'esprit religieux dans l'esprit des Mystères du Moyen-Âge, mais comme l'utilisation de la langue provençale diminuait, la Pastorale Maurel prit un caractère plus culturel

voire identitaire. La pièce est une crèche vivante, spectacle traditionnel, qui retrace la naissance de l'Enfant Jésus. On y voit le réveil des bergers, puis les métiers d'antan, le petit peuple de Provence avec son meunier,

son rémouleur, autant de métiers aujourd'hui disparus, le Ravi toujours ravi, mais aussi le Boumian... Tous les personnages font partie du patrimoine. Quant à la troupe artistique Lou Grihet, elle comprend une chorale que dirige Jean Bernard Liotier, des musiciens dirigés par Bernard Rini, compositeur, spécialiste du galoubet tambourin, un groupe de folklore de 40 enfants dirigés par Laurence Liotier. Jean-Michel Turc, professeur certifié de Provençal est le président de cette association qui compte sur la commune.

M.R.-N.

Salle Polyvalente Le Clocheton, boulevard André-Malraux. 10 €/7 €. Ouverture des portes 30 minutes avant le début du spectacle. Durée avec entracte 2 h 30.

Venez découvrir nos offres Privilèges

sur le stand **La Provence** dans votre magasin

Du 15 au 20 janvier 2018



Avenue de Château Gombert
ND de Consolation - 13013 Marseille
Ouvert du lundi au samedi 8h/20h30
dimanche 8h30/19h