



Seniors : boostez votre mémoire !

Cycle de 8 ateliers santé

Du lundi 28 octobre au vendredi 6 décembre 2019

A Valence-d'Albigeois, de 10h30 à 11h30

Résidence Bel Air – UMT, Route d'Albi

Gratuit, sur inscription*, au 07 71 54 35 46 (9h/12h30 - 13h30/17h30)

L'inscription vaut pour un cycle de 8 ateliers

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un cycle de 8 ateliers sur la thématique de la mémoire, animés par des professionnels spécialisés (ergothérapeute, psychologue, etc.). Ces ateliers sont organisés du 28 octobre au 6 décembre à Valence-d'Albigeois.



Au programme : 8 ateliers

- **Atelier 1** : Travail sur l'orientation et les repères temporels et spatiaux.
- **Atelier 2** : Conseils et exercices ludiques pour retenir une information facilement.
- **Atelier 3** : Ce que nous voyons et ce que nous entendons, comment et par quels moyens le mémorisons-nous ?
- **Atelier 4** : Quel est le rôle de la mémoire à long terme dans les comportements et gestes que nous réalisons automatiquement au quotidien ?
- **Atelier 5** : Comment la mémoire à long terme est capable de retenir des apprentissages de l'enfance tels que les règles grammaticales ou les comptines ?
- **Atelier 6** : Exercices ludiques pour découvrir les fonctions qui permettent la mise en place de stratégies au quotidien.
- **Atelier 7** : Jeux et exercices pour tester l'équilibre.
- **Atelier 8** : Exercices pour stimuler la mémoire à pratiquer chez soi.

Action menée en partenariat avec l'UMT-Mutualité Terres d'Oc.

* Dans la limite des places disponibles.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr