



ATELIERS SANTÉ

**Boostez votre
mémoire !**



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



**DU 28 OCTOBRE
AU 6 DÉCEMBRE**
De 10h30 à 11h30




**RÉSIDENCE
BEL AIR - UMT**



Partenaires :





Les études sur le vieillissement démontrent que l'avancée en âge augmente les risques liés aux problèmes de mémoire. Différents moyens existent pour prévenir et préserver cette fonction le plus longtemps possible.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 8 ateliers sur la thématique de la mémoire animés par des professionnels spécialisés (ergothérapeute, psychologue, etc.)

Programme

Atelier 1

Présentation des ateliers et des différentes mémoires. Un travail sur l'orientation et les repères temporels et spatiaux sera également proposé.

Atelier 2

Lors de cette séance, un professionnel vous donnera des conseils, en s'appuyant sur des 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

Cet atelier expliquera en quoi votre mémoire à long terme joue un rôle primordial dans les comportements et gestes que nous réalisons automatiquement au quotidien.

Atelier 5

Un professionnel vous exposera 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

Au travers d'exercices ludiques, un professionnel abordera les fonctions qui permettent la mise en place de stratégies au quotidien.

Atelier 7

L'équilibre est une réponse du corps au cours d'activités quotidiennes (la marche par exemple), que la mémoire a emmagasinée. Un intervenant vous présentera ce qu'est l'équilibre, autour de jeux et d'exercices.

Atelier 8

Dans un premier temps, une psychologue vous proposera des exercices pour stimuler la mémoire à pratiquer chez soi. Pour finir, un temps convivial sera offert.

Dates et lieux

- Le lundi 28 octobre,
- Le jeudi 31 octobre,
- Le lundi 4 novembre,
- Le jeudi 7 novembre,
- Le merc. 13 novembre,
- Le merc. 27 novembre,
- Le mardi 3 décembre,
- Le vendredi 6 décembre.

**RÉSIDENCE
BEL AIR - UMT**
Route d'Albi
81340 Valence-d'Albigeois
de 10h30 à 11h30

L'inscription vaut pour un cycle de 8 ateliers

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

MOMENT
convivial offert
en fin de cycle

**dans la limite des places disponibles*



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.



Action menée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

