

CONFÉRENCE SANTÉ



Se souvenir des
belles choses

Chapelle
Saint-Jacques
centre d'art
contemporain

ENTRÉE
LIBRE ET
GRATUITE



**VENDREDI 13
MARS 2020**

De 14h à 16h



SAINT-GAUDENS

Médiathèque
3 rue Saint-Jean



Avec le soutien de

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie



toulouse
métropole



Assurance
Maladie
MIDI-PYRÉNÉES



occitanie.mutualite.fr



C'est exaspérant, il est là, c'est une évidence et pourtant, rien à faire, le mot, le nom, ne sort pas ! L'expression « avoir le mot sur le bout de la langue » prend alors tout son sens !

Ce fâcheux « petit trou de mémoire », rares sont les personnes qui n'en ont pas fait l'expérience. Toutefois, il est de plus en plus fréquent avec les années qui s'additionnent ... Oui, notre mémoire peut nous jouer des tours mais non, tout signe de défaillance ne porte pas à conséquence ...

Programme

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Chapelle Saint-Jacques centre d'art contemporain, vous invite à participer gratuitement à une conférence « Se souvenir des belles choses » suivie d'un cycle de 8 ateliers sur les souvenirs et la mémoire.



C

Le 13 mars :

Conférence sur la mémoire animée par un médecin.

C

Du 24 mars au 26 mai :

Deux cycles de 8 ateliers* de création d'un recueil de récits fictionnels et biographiques. Le dernier est animé par une psychologue sur le vieillissement, l'estime de soi et la mémoire.

C

Du 9 juin au 4 juillet :

Exposition des supports créés au cœur de la médiathèque de Saint-Gaudens.

* Ateliers proposés par la Chapelle Saint-Jacques centre d'art contemporain,



Présentation des ateliers

Les 8 ateliers sont conduits par des **professionnelles de la Chapelle Saint-Jacques centre d'art contemporain**. Le dernier sera animé par une **psychologue**.

Au cours des ateliers, vous partirez à la recherche de vos souvenirs et découvrirez comment les mettre en forme de façon artistique en laissant libre cours à votre imaginaire. Autour de la réalisation d'un carnet, vous pourrez recueillir les récits fictionnels et biographiques qui émaneront de la réflexion menée lors des ateliers. Vous conclurez les ateliers par la séance « vieillir et alors ? » qui vous permettra d'aborder le vieillissement par une approche positive.

La recherche du bien-être, l'importance de prendre du temps pour soi et d'avoir des projets durant sa retraite, la consolidation de l'estime de soi parfois mise à mal lors de l'arrêt de l'activité professionnelle, l'importance du lien social, seront les points développés au cours de l'atelier.





Le lieu précis des ateliers
sera communiqué
lors de l'inscription

Agenda des ateliers

Groupe 1 : 10h à 12h

Groupe 2 : 14h à 16h

MARS

Les mardis **24** et **31**

AVRIL

Le jeudi **2**
et les mardis **21** et **28**

MAI

Les mardis **5**, **12** et **26**

INSCRIPTION POUR LE CYCLE DE 8 ATELIERS

Le 13 mars :
à l'issue de la conférence.

A partir du 16 mars :
par téléphone au 04 99 58 88 90

Les inscriptions prises
lors de la conférence
seront prioritaires.

L'inscription
vaut pour le cycle
des 8 ateliers.

Nombre de places
limité.