



ATELIERS SANTÉ

Se souvenir des  
*belles choses*

Chapelle  
Saint-Jacques  
centre d'art  
contemporain

PARTICIPATION  
**GRATUITE**  
SUR INSCRIPTION  
04 99 58 88 90



**DU 22 SEPTEMBRE  
AU 30 NOVEMBRE**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h



**SAINT-GAUDENS**



Avec le soutien de

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Midi-Pyrénées

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie



**toulouse  
métropole**




**Assurance  
Maladie**  
MIDI-PYRÉNÉES



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires  
en vigueur au moment de leur réalisation.

     
[occitanie.mutualite.fr](http://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 un cycle de 8 ateliers sur les souvenirs et la mémoire, suivie d'une conférence : « Se souvenir des belles choses ».



### **Du 22 septembre au 30 novembre :**

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.



### **Le 1<sup>er</sup> décembre à 16h :**

Conférence sur la mémoire animée par un médecin.



### **A partir du 1<sup>er</sup> décembre :**

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.

## ■ **Conférence**

La conférence « Se souvenir des belles choses », sur la mémoire, viendra clôturer le cycle des ateliers.





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

## Agenda

Dates des ateliers :

**Groupe 1** : 10h à 12h

**Groupe 2** : 14h à 16h

**SEPTEMBRE**

Les mardis **22** et **29**

**OCTOBRE**

Les mardis **6** et **13**

**NOVEMBRE**

Les mardis **3, 10, 17**  
et **24**

Date de la conférence :

Le mardi **1<sup>er</sup> décembre** à 16h

**INSCRIPTION  
POUR LE CYCLE  
DE 8 ATELIERS**

par téléphone au :  
**04 99 58 88 90**

L'inscription  
vaut pour le cycle  
des 8 ateliers.

Nombre de places  
limité.