



ATELIERS SANTÉ SENIORS



Un voyage dans ma mémoire !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



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 avec le soutien de la CNSA, financée par la CFPPA de la Lozère



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock



**DU 1^{er} OCTOBRE
AU 15 NOVEMBRE**
Matinée ou après-midi



**ALLENÇ
AUMONT-AUBRAC
FLORAC-TROIS-RIVIÈRES
MARVEJOLS
RIEUTORT-
DE-RANDON
LANGOGNE**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr

occitanie.mutualite.fr

Nos bons souvenirs sont notre richesse : il est important de les entretenir pour exercer notre mémoire.

Voyager dans son vécu permet de transmettre sa culture et son expérience tout en travaillant au maintien de ses capacités cognitives.

Alors que près d'un senior sur cinq affirme avoir fréquemment des pertes de mémoire* la Mutualité Française Occitanie vous invite à assister à un cycle de 6 ateliers pour voyager dans votre mémoire à la reconquête de vos souvenirs. La médiation par les arts plastiques vous conduira à la création d'un carnet pour partir à l'exploration de vos souvenirs.

Prêt à embarquer pour ce voyage dans votre mémoire ?

* enquête réalisée par l'institut Odoxa en 2018.

Programme

- Le fonctionnement de la mémoire sous ses différentes formes sera présenté.
- Une art-thérapeute vous fera découvrir les moyens de préserver votre mémoire au quotidien, à travers une « invitation au voyage ». Chacun réalisera son carnet qui servira d'outil de travail et de support au fil des séances. L'écriture, la peinture, le dessin (croquis, herbier, recueil d'empreintes, etc.) seront autant de techniques à expérimenter pour créer votre carnet.
- En fin de cycle, des clés pour poursuivre le voyage au-delà des ateliers et intégrer vos projets à venir, vous seront présentées. Vous serez ainsi sensibilisés à l'importance des liens sociaux : les rencontres, l'ouverture au monde, la curiosité et l'émerveillement dans la découverte étant tellement nécessaires pour rester dynamique et construire ainsi vos prochains souvenirs !



Agenda

Tous les mardis du
1^{er} octobre au 12 novembre

MARVEJOLS
DE 9H30 À 11H30

**FLORAC-TROIS-
RIVIÈRES**
DE 14H À 16H

Tous les jeudis du
3 octobre au 14 novembre

AUMONT-AUBRAC
DE 9H30 À 11H30

**RIEUTORT-
DE-RANDON**
DE 14H À 16H

Tous les vendredis du
4 octobre au 15 novembre

LANGOGNE
DE 9H30 À 11H30

ALLENÇ
DE 14H À 16H

DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.