



Un voyage dans ma mémoire !

Ateliers santé seniors du 1^{er} octobre au 15 novembre 2024, en Lozère

- Tous les mardis du 1^{er} octobre au 12 novembre à Marvejols (9h30 à 11h30) et à Florac-Trois-Rivières (14h à 16h)
- Tous les jeudis du 3 octobre au 14 novembre à Aumont-Aubrac (9h30 à 11h30) et à Rieutort-de-Randon (14h à 16h)
- Tous les vendredis du 4 octobre au 15 novembre à Langogne (9h30 à 11h30) et à Allenc (14h à 16h)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription.

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 6 ateliers pour voyager dans leur mémoire à la reconquête de leurs souvenirs.



Au 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 !

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.

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 :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.