

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**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédits photo : Adobe Stock (visuels possiblement générés à l'aide de l'IA). Ne pas jeter sur la voie publique.



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE 

UN VOYAGE DANS MA MÉMOIRE

Du 27 mai au 11 juillet 2025

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

Balaruc-le-Vieux • Ganges
Lattes • Montpellier
Nézignan-l'Evêque • Saint-Clément-de-Rivière

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



Près d'un senior sur cinq affirme avoir fréquemment des pertes de mémoire*. Pourtant 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.

** enquête réalisée par l'institut Odoxa en 2018.*

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la conférence des financeurs de l'Hérault, participez à un **cycle de 6 ateliers** pour explorer vos souvenirs à travers différentes techniques d'arts plastiques.

AU PROGRAMME :

Êtes-vous prêt à embarquer pour un voyage dans votre mémoire ?

Après avoir découvert le **fonctionnement de la mémoire** et de ses différentes formes, une **art-thérapeute** vous présentera les moyens de préserver votre mémoire au quotidien, à travers une « invitation au voyage » :

- ✦ Vous réaliserez un **carnet** qui servira d'outil de travail et de support au fil des séances.
- ✦ Vous **créerez l'ambiance de vos récoltes** par l'écriture, les couleurs (crayons aquarellables ou pastels), etc... pour laisser une trace, comme un journal de bord.

En fin de cycle, vous recevrez des **clés et conseils** pour poursuivre ce voyage dans la mémoire et intégrer vos projets à venir.

- ✦ Vous serez ainsi sensibilisés à l'**importance des liens sociaux** : les rencontres, l'ouverture au monde, la curiosité et l'émerveillement dans la découverte, pour **rester dynamique et construire vos prochains souvenirs** !



AGENDA

Tous les mardis du 27 mai au 1^{er} juillet

- De 9h30 à 11h30 : **Montpellier**
- De 14h à 16h : **Lattes**

Tous les jeudis du 5 juin au 10 juillet

- De 9h30 à 11h30 : **Ganges**
- De 14h à 16h : **Saint-Clément-de-Rivière**

Tous les vendredis du 6 juin au 11 juillet

- De 9h30 à 11h30 : **Nézignan-l'Evêque**
- De 14h à 16h : **Balaruc-le-Vieux**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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