

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**RENCONTRE SANTÉ**



SANTÉ GLOBALE



## UN VOYAGE DANS MA MÉMOIRE

**Du 5 octobre au 18 décembre 2026**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h

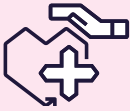
Alès • Beaucaire

Nîmes • Rochefort-du-Gard

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires





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 **commission des financeurs du Gard**, participez à **un cycle de 10 ateliers** pour voyager dans votre mémoire à la reconquête de vos souvenirs.

### AU PROGRAMME :

- **Atelier 1 - Mieux comprendre sa mémoire**  
L'intervenante propose une découverte simple et rassurante du fonctionnement de la mémoire.
- **Atelier 2 - Créer l'invitation au voyage**  
L'intervenante vous présente le carnet de voyage, qui servira de fil conducteur tout au long du cycle.
- **Atelier 3 - Les clés de la mémorisation**  
Découvrez comment l'attention, la concentration, les émotions et les repères sensoriels influencent la mémoire.
- **Atelier 4 - La mémoire sensorielle**  
À travers la symbolique de l'empreinte, expérimentez différentes façons de rendre visible une trace.
- **Atelier 5 - La mémoire autobiographique**  
Explorez les rencontres qui ont marqué votre vie et représentent des repères essentiels, à travers l'écriture, le dessin et le partage en groupe.
- **Atelier 6 - Renforcer les souvenirs positifs**  
À partir de techniques simples, créez dans votre carnet une évocation de lieux importants pour vous, qui font émerger émotions et souvenirs.

- **Atelier 7 - La mémoire émotionnelle**  
Cette séance met en lumière la force des souvenirs agréables et le rôle essentiel des émotions dans la mémorisation.
- **Atelier 8 - Entretenir sa mémoire**  
L'intervenante présente des outils simples et faciles à adapter à votre quotidien.
- **Atelier 9 - Relier souvenirs et projets**  
Par l'écriture, le dessin, la peinture ou le collage, enrichissez votre carnet et intégrez souvenirs, émotions et projets. Laissez libre cours à votre créativité.
- **Atelier 10 - Vers de nouveaux voyages**  
Cette dernière séance fait le point sur les éléments explorés tout au long du cycle et ouvre sur vos projets personnels.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.

## AGENDA

### Tous les lundis

du 5 octobre au 7 décembre

➤ De 10h à 12h : **Nîmes**

➤ De 14h à 16h : **Alès**

### Tous les vendredis

du 9 octobre au 18 décembre

(pas de séance le 30 octobre)

➤ De 10h à 12h : **Rochefort-du-Gard**

➤ De 14h à 16h : **Beaucaire**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

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