

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



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



SENIORS : LA MÉMOIRE EN JEUX !

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET +

**Du 3 novembre
au 11 décembre 2026**

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h

Auzeville-Tolosane • Cazères
Montréjeau • Muret •
Salies-du-Salat • Toulouse

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*. Loin d'être une fatalité, la mémoire se stimule comme un muscle. Les jeux permettent d'entretenir ses capacités cognitives tout en partageant des moments conviviaux et en renforçant le lien social.

*enquête réalisée par l'institut Odoxa en 2018.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs de la Haute-Garonne**, participez à **un cycle de 6 ateliers** animés par une psychologue, pour apprendre à entretenir, de façon ludique, votre mémoire.

AU PROGRAMME :

» Atelier 1 - À la découverte de la mémoire

Découvrez comment fonctionne la mémoire, ses différentes formes et ses liens avec la santé au quotidien. Évaluez-la en fin de séance et repartez avec un livret de jeux sur la mémoire pour vous accompagner tout au long du cycle.

» Atelier 2 - La mémoire dans tous les sens

Explorez le lien entre vos sens et votre mémoire à travers des expériences concrètes et ludiques mobilisant la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher. Participez à des jeux interactifs pour stimuler votre mémoire et repartez avec des exercices pratiques à poursuivre chez vous.

» Atelier 3 - Techniques de mémorisation

Découvrez des moyens mnémotechniques qui facilitent la mémorisation au quotidien : association d'idées, raisonnement logique... À travers des jeux et mises en pratique, identifiez les stratégies qui vous correspondent et explorez de nouvelles techniques à poursuivre chez vous.

» Atelier 4 - Stimulation ludique de la mémoire

Mettez à l'épreuve votre attention, votre concentration et votre imagination à travers

des jeux d'expression et de devinettes. En explorant différentes façons de faire passer un message, mobilisez votre mémoire autrement et repartez avec des exercices pour continuer à vous entraîner chez vous.

» Atelier 5 - La mémoire en mouvement

Découvrez la mémoire motrice, essentielle à nos gestes et automatismes du quotidien. Grâce à des parcours ludiques mêlant coordination, équilibre et mémorisation, entraînez vos capacités de façon dynamique et concrète.

» Atelier 6 - À vous de jouer

Faites le point sur votre mémoire et les progrès réalisés tout au long du cycle. Profitez d'un goûter convivial pour échanger autour de jeux stimulants et repartez avec des idées concrètes pour continuer à l'entretenir au quotidien.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié.

AGENDA

Tous les mardis du 3 nov. au 8 déc.

» De 9h30 à 11h30 : **Toulouse**

» De 14h à 16h : **Auzeville-Tolosane**

Tous les jeudis du 5 nov. au 10 déc.

» De 9h30 à 11h30 : **Montréjeau**

» De 14h à 16h : **Salies-du-Salat**

Tous les vendredis du 6 nov. au 11 déc.

» De 9h30 à 11h30 : **Muret**

» De 14h à 16h : **Cazères**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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