

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 CNSA, financée par la CFPPA de la Lozère



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

UN VOYAGE DANS MA MÉMOIRE

Du 19 mai au 1^{er} juillet 2025

De 14h à 16h

La-Bastide-Puylaurent
Saint-Germain-du-Teil

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 Financiers de la Lozère, 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.
- ✦ **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, 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

Rendez-vous à **La-Bastide-Puylaurent** de 14h à 16h :

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ➤ lundi 19 mai | ➤ lundi 16 juin |
| ➤ lundi 26 mai | ➤ lundi 23 juin |
| ➤ lundi 2 juin | ➤ lundi 30 juin |

Attention : pas d'atelier le lundi 9 juin !

Rendez-vous à **Saint-Germain-du-Teil** de 14h à 16h :

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| ➤ mardi 20 mai | ➤ mardi 10 juin |
| ➤ mardi 27 mai | ➤ mardi 17 juin |
| ➤ mardi 3 juin | ➤ mardi 1^{er} juillet |

Attention : pas d'atelier le mardi 24 juin !

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

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