

Que fait la Mutualité Française pour vous ?

ELLE AGIT POUR VOUS AU QUOTIDIEN

La Mutualité Française défend notre système de protection sociale car c'est un bien commun.

Pour faire face aux nouveaux besoins (dépendance, maladies chroniques...), il faut le préserver en lui donnant plus de moyens.

ELLE DÉFEND LES DROITS DES ASSURÉS SOCIAUX

On n'est pas coupable d'être malade ! C'est pour cela que la Mutualité Française agit pour que chacun puisse être soigné quels que soient son lieu de vie et/ou ses moyens.

ELLE AGIT POUR L'ACCÈS AUX SOINS DE TOUS

Pour que tous puissent accéder à des soins de qualité sur tout le territoire, les mutuelles gèrent 210 établissements de santé en Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

ELLE AGIT POUR LA PRÉVENTION SANTÉ

Améliorer votre santé, c'est aussi prévenir les maladies et les accidents.

La Mutualité Française met en place plus de 1200 actions de prévention chaque année en Région Sud.

La Mutualité Française agit à tous les âges de la vie, sur tous les territoires.

ELLE EST UN ACTEUR DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

La Mutualité Française est attachée aux valeurs de liberté, de solidarité et de démocratie. L'Homme est au cœur de son projet économique : son objectif n'est pas lucratif.

MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD, PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Europarc Sainte Victoire
Bâtiment 5
13 590 Meyreuil

04 13 10 80 75
contact@sudmutualite.fr

     #BienVieillir

<https://sud.mutualite.fr>

Régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690
Edition Août 2019



ENTRAINER SA MÉMOIRE

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION



ATELIER D'ENTRAÎNEMENT POUR RENFORCER LES MÉCANISMES DE MÉMORISATION :

- Entretenir sa mémoire
- Participer à des exercices ludiques
- Partager un moment de convivialité

La mémoire après 60 ans

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité, cependant certains facteurs peuvent en dégrader les performances :

- **Attention**
- **Anxiété**
- **Déprime**
- **Routine**
- **Retraite non préparée**
- **Certains médicaments.**

La perte de mémoire fragilise les seniors car elle contribue à diminuer leur concentration, leur dynamisme et par conséquent leur sociabilité. Dans la plupart des cas, une baisse de performance de la mémoire révèle que les fonctions cérébrales n'ont pas été suffisamment stimulées.

Il est important de préserver sa mémoire car elle permet :

- **De diminuer son stress**
- **D'améliorer son humeur**
- **D'entretenir ses performances cognitives**
- **D'acquérir de nouvelles capacités**
- **Tous ces facteurs contribuent à l'amélioration de l'image de soi.**



L'atelier :

Il est composé de 9 séances hebdomadaires de 2 heures dont la dernière est dédiée au bilan (entretien individuel de 10 minutes).

Il s'agit d'une méthode d'entraînement pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation :

- **L'acuité visuelle**
- **L'attention**
- **Le langage**
- **Les repères dans l'espace et dans le temps.**

Les exercices appropriés permettent de restaurer ces mécanismes de base.



L'animation :

Elle est confiée à un psychologue initié à la méthode Liliane Israël sur laquelle s'appuie l'atelier Mémoire.

Condition de participation :
Etre âgé.e.s de 60 ans ou plus

Durée : 9 séances hebdomadaires de 2h00 inclus
1 entretien individuel de 10 mns



Nombre de participant.e.s :
10 à 15 personnes

Avec le soutien financier de :
**L'Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes-Côte d'Azur**

Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie des personnes âgées.

**Délégations Départementales
de la Mutualité Française Sud
Provence-Alpes-Côte d'Azur**

- Alpes-de-Haute-Provence : 04 92 31 67 00
- Hautes-Alpes : 04 92 52 58 93
- Alpes-Maritimes : 04 93 82 88 50
- Bouches-du-Rhône : 04 13 10 22 90
- Var : 04 94 91 95 97
- Vaucluse : 04 90 14 47 22

