

COMMUNIQUE PRESSE

L'association Midi-Pyrénées Prévention et les Caisses de retraite (CARSAT, MSA...) organisent un ATELIER MEMOIRE dans le cadre de leur programme de prévention de la perte d'autonomie.

Cet atelier de prévention collectif et convivial est animé par une animatrice expérimentée. Il s'adresse aux séniors autonomes âgés de plus de 60 ans quel que soit leur régime de retraite.

Il donne aux séniors des clés pour le bien vieillir et la préservation de leur capital santé. Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire jour après jour et le mieux vivre de chacun.

L'atelier se compose d'un entretien individuel d'inclusion suivi de 10 séances de 2h réunissant un groupe de 9 personnes au rythme d'une fois par semaine **de novembre 2021 à février 2022, tous les lundis de 14h00 à 16h00.**

Le Pass Sanitaire et le port du masque sont obligatoires.

L'atelier propose des activités qui permettent de :

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire et l'origine de ses oublis,
- Mettre en place des stratégies de mémorisation,
- Prendre conscience des facteurs susceptibles d'optimiser son efficacité ou au contraire de l'entraver,
- Stimuler, optimiser ses capacités cérébrales,
- S'enrichir, se divertir et échanger avec les autres.

Une réunion d'information et d'inscription aura lieu **le mardi 2 novembre à 14h00 à la salle annexe de la Mairie, place de la libération, 81400 CARMAUX.**

Vous avez aussi la possibilité de nous contacter directement pour vous inscrire au 05.63.54.15.44 ou par mail à valerie.batut@asso-m2p.fr jusqu'au 5 novembre 2021.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



The footer contains a row of logos for the participating organizations. From left to right: Carsat Midi-Pyrénées (Retraite & Santé au travail), MSA Midi-Pyrénées Nord (santé famille retraite services), Sécurité Sociale Indépendants, MSA Midi-Pyrénées Sud (santé famille retraite services), Tarn Département (LE DÉPARTEMENT), Conférence des Financeurs (CONFÉRENCE DES FINANCEURS), ars (Association Régionale des Associations de Retraités de la Région Sud-Ouest), and cnisa (Centre National d'Information et de Service à l'Autonomie).