

# Ateliers Mémoire



Programme d'Education et de  
Promotion Santé

## Contacts

Philippe Carbonne

05 61 10 40 70 ou 06 70 79 99 48

carbonne.philippe@midipyrenees-sud.msa.fr

**Ariège et Haute-Garonne :**

Laurence Guibal

06 76 28 09 76

laurence.guibal@codepepgv31.fr

Margaret Rouvillain

06 27 49 23 35

rouvillain.margaret@midipyrenees-sud.msa.fr

**Gers et Hautes-Pyrénées :**

Alix Poncelet

06 27 88 49 01

poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr

Nathalie Lac-Bourdette

05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50

lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr

**Adresse ASEPT MPS**

61 allée de Brienne

31064 Toulouse cedex 9

[www.asept-mps.fr](http://www.asept-mps.fr)



Programme d'Education et de  
Promotion Santé

# Ateliers Mémoire



Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCMSA

**ASEPT MPS**  
Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**Midi-Pyrénées Sud**



# En pratique : Des ateliers Mémoire ...

## ● pourquoi ?

Le Programme d'Education et de Promotion de la santé utilisé lors des ateliers Mémoire a été élaboré en partenariat avec la Fondation Nationale de Gérontologie.

Il ne cible pas uniquement la mémoire, mais le bien être en général.

A partir de situations problématiques du quotidien et en utilisant des exercices ludiques, ce programme permet de solliciter les facultés d'attention et de langage, tout en faisant travailler les différents types de mémoire.

Les objectifs sont multiples : comprendre le fonctionnement de sa mémoire, **devenir acteur de son mieux vivre** en modifiant ses habitudes ou ses comportements et **gagner en confiance en soi**.

**La mémoire ne se perd pas,  
elle s'entretient !**



## ● pour qui ?

Les ateliers sont destinés à **toute personne** de plus de 60 ans, quel que soit son régime de protection sociale.

Ils s'adressent à un groupe de 12 à 15 personnes.

## ● par qui ?

Le programme est animé par une **professionnelle formée et certifiée**.

## ● comment ?

Le programme comporte **10 séances de 2h30 hebdomadaires**.

Celui-ci conjugue des aspects théoriques et des exercices pratiques pour une mise en application dans la vie quotidienne.

Préalablement à votre participation, un **entretien avec un médecin** vous sera proposé (**consultation gratuite**).

## ● à quel prix ?

La participation à l'atelier revient à **36€** par personne **pour les 10 séances** du cycle.

# Bulletin d'inscription

## Atelier Mémoire

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....  
.....

Code postal .....

Ville .....

N° de téléphone .....

Adresse mail .....

.....

Je m'inscris à l'atelier qui se déroulera à .....

Je joins un chèque de 36 euros à l'ordre de l'ASEPT