

TÉMOIGNAGE DE GUY, AMBASSADEUR DU PROJET

« A 40 ans, qui n'a pas dit « vivement la Retraite » ... et puis un jour ça y est on est « à la Retraite ». Et me voilà lancé dans 10 activités pour ne pas être inactif, éparpillé de fait.

Et Mutaero qui me propose de participer à un atelier « Mémoire » ! Pour quoi faire ? Ce sont les vieux qui perdent la mémoire et je n'ai « que » 65 ans !

Mais, curieux de nature, j'y participe et découvre que la meilleure façon de la conserver c'est de la développer et que ça se « travaille » ! A tout âge.

C'est devenu automatique : j'applique spontanément les « stratégies apprises », sans effort.

C'est aussi la rencontre de nouvelles têtes, retrouvailles d'anciennes connaissances perdues de vue depuis ... combien ? « 35 ans, tu as raison » !!

« Viens avec nous en Sophrologie ». Quésaco ? Pas pour moi, quoique, allons voir ...

Ma tension artérielle, très élevée depuis 15 ans, baisse soudainement et de manière très significative sans n'avoir rien changé à mes habitudes... rien, sauf la Sophro !

Après l'esprit, le corps ... y a du boulot ! Qui n'a pas, à notre âge, des maux de dos, d'articulations, d'essoufflement, d'équilibre ... ?

Miracle cette année : mes mains touchent mes orteils ! la dernière fois c'était il y a ... je perds la mémoire ! Pas de doute, c'est l'APA (Activité Physique Adaptée).

Mémoire / Sophro / APA, il n'y a que des gagnants. Pas de jugement, tout le monde s'encourage, se chambre aussi souvent. Mais toujours dans la bonne humeur, très communicative. Merci aux intervenants qui sont obligés parfois de recadrer gentiment ces

« séniors dissipés » !

Et les « goûters » ... Les choux à la crème au chocolat !!

N'hésitez pas, inscrivez-vous vite, les places sont comptées !

LES SENIORS PARLENT AUX SENIORS

Perte de mémoire, troubles du sommeil, stress, douleurs dorsales ou articulaires.... Autant de nuisances qui peuvent altérer votre quotidien.

Pour combattre ces maux, nous avons développé de nouvelles pratiques en matière de santé.

Découvrez dans ce dépliant, nos ateliers qui vont vous permettre de préserver votre capital santé le plus longtemps possible !



RÉUNION D'INFORMATION PUBLIQUE

Nous vous donnons tout d'abord rendez-vous pour une réunion d'information au cours de laquelle vous pourrez :

- Vous informer sur nos ateliers,

« Mémoire, culture et patrimoine »

« Gym cognitive »

« Sommeil, gestion du stress et des relations interpersonnelles »

- Rencontrer nos ambassadeurs qui sont des séniors ayant eux-mêmes bénéficié d'ateliers prévention et qui ont participé à construire ce projet,

- Vous inscrire en fonction de vos besoins.

Cette réunion aura lieu le jeudi 10 octobre de 14h30 à 16h30

au Pôle Social, DGAC METEO FRANCE, sis au 42 Avenue Gaspard Coriolis. 31057 Toulouse (Quartier Basso Cambo).

Pour participer, vous pouvez vous inscrire :

- Par téléphone au 05 67 69 66 00

- Par courriel prevention-sante@mutaero.net

PARTENAIRES

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arrco

ASSURANCE SOCIALE
l'Assurance
Maladie

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Mairie de
TOULOUSE
www.toulouse.fr

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Midi-Pyrénées

CNRACL

Liberté • Egalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREFECTURE
DE HAUTE-GARONNE

Association Française
des Anciens Fonctionnaires
Associés Civils et Militaires
ANAFAC&M

Siel
GROUPE
ASSOCIATIF
Bleu

mutaero
Vous respirez la santé

toulouse
métropole

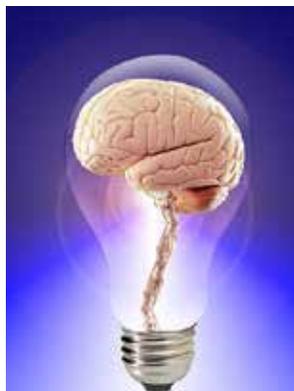
LES ATELIERS

« Mémoire culture et patrimoine »

12 séances d'1h30 en groupe de 8 à 15 participants.

L'objectif de ces séances est d'optimiser le fonctionnement de sa mémoire et acquérir de nouvelles stratégies mnémotechniques en construisant en sous-groupes un exposé sur un thème lié au patrimoine local.

Cet atelier aura lieu le jeudi de 14h à 15h30, du 7 novembre 2019 au 6 février 2020 ou du 12 mars au 11 juin 2020.



«Gym cognitive»

Au programme :

- Marche avec bâtons à la découverte du patrimoine local avec activation de la mémoire visuelle spatiale.
- Step adapté : chorégraphie dansée sur step qui permet un effort physique et intellectuel car la mémoire et le sens de l'orientation dans l'espace sont sollicités.
- Fit pound : chorégraphie avec des baguettes de batterie qui améliore les troubles de concentration, de mémoire et d'apprentissage.
- Circuit cardio training spécifique.
- Parcours moteur double tâches : associer un travail d'équilibre par un parcours de marche et des jeux de mémoire.
- Jeux de mémoire : retenir une succession d'informations en l'associant à des déplacements pour travailler l'espace
- Travail de coordination : Orientation corporelle, haut/bas du corps, droite/gauche, schéma corporel.

Cet atelier aura lieu, le jeudi, de 10h15 à 11h45, du 7 novembre 2019 au 6 février 2020 OU du 12 mars au 11 juin 2020.

« Sommeil et gestion du stress et des relations interpersonnelles »

Cet atelier doit vous permettre de :

- Reconnaître et comprendre les mécanismes du stress responsable de l'anxiété,
- Apprendre des techniques faciles à mettre en oeuvre au quotidien pour réguler l'état de stress,
- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la récupération,
- Apprendre des techniques permettant d'améliorer la qualité du sommeil et la récupération la journée,
- Acquérir des techniques de gestion des émotions et de communication non-violente permettant d'améliorer la relation interpersonnelle.

Cet atelier aura lieu, le lundi de 14h à 15h30, du 4 novembre 2019 au 3 février 2020 OU du 9 mars au 8 juin 2020.



Ces ateliers se dérouleront au Pôle Social METEO FRANCE, 42 Avenue Gaspard Coriolis, 31057 Toulouse (Quartier Basso Cambo)

BON A SAVOIR

Mutaero a entrepris, en 2019, une démarche de co-construction avec ses partenaires et plusieurs adhérents de Mutaero, convaincus de l'intérêt de la prévention, pour définir ensemble un programme efficace de prévention aux effets du vieillissement. Ces adhérents ont été appelés les ambassadeurs.

« La recette est très facile » nous disent « les ambassadeurs ». Il s'agit de pérenniser les actions existantes (qui maintiennent l'activité cérébrale, l'activité physique et le lien), de promouvoir la proximité puis d'être acteur. Autrement dit, il s'agit, non seulement, de recevoir et d'apprendre mais aussi de transmettre des savoirs, des savoirs faire. Bref de partager avec les autres.