

RENCONTRE SANTÉ



# « Ma santé j'en prends soin »

**JEUDI 20 OCTOBRE 2022**

de 9h30-11h30

## Conférence débat

### « La mémoire et ses secrets »

Claire MONNIER, neuropsychologue.

**LE POINT COMMUN**

PLACE DES GRAVIERS

07300 TOURNON SUR RHÔNE

**Ateliers « Mon sommeil, mon bien-être »  
et « Ma mémoire au quotidien »**

(réservés aux 60 ans et plus)

**du 14/11 au 13/12/2022 à Tournon-sur-  
Rhône**

**GRATUIT**

(Places limitées)

Renseignements et inscription :

Aurélia Plénet  
a.plenet@mfara.fr  
06 34 45 52 31

 **Partenaires et soutien financier :**



# La mémoire et ses secrets

Jeudi 20 octobre 2022 • Le Point Commun

9h30 - 11h30

- 9h15 : Accueil
- 9h30 : Conférence débat

• Fonctionnement de la mémoire ? • Vieillesse de la mémoire ? • Entretenir sa mémoire ?

Claire MONNIER. Neuropsychologue.

- 11h00 : Collation salée



## Ateliers « Mon sommeil, mon bien-être »

(Inscription pour les 60 ans et plus)

Des ateliers pour prendre du temps pour soi, prendre soin de soi et cultiver la découverte en toute convivialité.

Les lundis • Le Point Commun

14h-16h

- Séance 1 - le 14/11 – Les secrets d'un bon sommeil et initiation à la cohérence cardiaque
- Séance 2 - le 21/11 – La puissance du diaphragme et découverte du Yoga du rire
- Séance 3 - le 28/11 – Apprendre à ralentir et initiation au Tai-Chi



## Ateliers « Ma mémoire au quotidien »

(Inscription pour les 60 ans et plus)

Des ateliers pour prendre du temps pour soi, prendre soin de soi et cultiver la découverte en toute convivialité.

Les mardis • Le Point Commun et salle OASIS

9h30-11h30

- Séance 1 - le 29/11 – Mémoire et créativité : initiation à la vannerie
- Séance 2 - le 6/12 – Les bienfaits des plantes sauvages et du jardin
- Séance 3 - le 13/12 – Atelier cuisine : recettes d'hier, d'aujourd'hui et de demain !



Contact et inscription gratuite - Aurélia PLENET - Mutualité française ARA -  
a.plenet@mfarra.fr / 06 34 45 52 31