

Atelier Prévention Harmonie Mutuelle « La mémoire au cours du temps » Lundi 1^{er} avril 2019 – 18 h 00 à 20 h 30 à Montauban

Tout au long de notre vie nous construisons nos souvenirs de demain, mais pour cela, nous devons avoir une bonne mémoire dès aujourd'hui.

Harmonie Mutuelle, avec son programme de prévention « La mémoire au cours du temps », propose un atelier interactif, animé par un éducateur thérapeutique qui alternera entre un temps de sensibilisation sur la mémoire au cours du temps et un temps de tests et de jeu.

Rendez-vous lundi 1^{er} avril de 18 h 00 à 20 h 30, gratuit et sur inscription, à Montauban*.

** Le lieu exact de l'atelier sera communiqué à la confirmation d'inscription*

Les mystères de la mémoire

Impossible de se rappeler le titre d'un film ou son propre numéro de téléphone, pas moyen de retrouver ses lunettes... Ah, ces trous de mémoire ! Nous les redoutons car nous y voyons des signes précurseurs de la vieillesse, une sourde crainte de la maladie d'Alzheimer ! Pas de panique ! Il est inutile de s'affoler au moindre oubli, mais si ces épisodes deviennent fréquents et gênent la vie quotidienne, il faut réagir.

Avec l'âge, on sait qu'un ralentissement des capacités cérébrales se produit et que la transmission des informations est plus lente. Cependant, plus la mémoire est sollicitée, mieux celle-ci peut être préservée et cultivée sur le long terme.

À retenir : La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

Conseils :

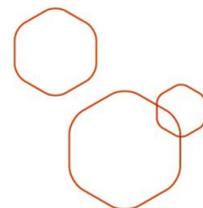
- Entretenez votre mémoire dans vos activités quotidiennes : la lecture, les mots croisés, les jeux télévisés, les jeux de société... sont de bons moyens d'exercer votre mémoire et préserver vos capacités de mémorisation.
- Veillez à la qualité de votre sommeil: on retient mieux les informations lorsque le corps et l'esprit sont correctement reposés.
- Consultez votre médecin en cas de défaillances répétées de la mémoire. S'il y a un réel trouble de la mémoire, il pourra vous orienter vers un spécialiste dans l'évaluation de la mémoire.

Afin de garantir la qualité des échanges, le nombre de places est limité.

L'inscription est gratuite et obligatoire, et se fait par mail à

inscriptions.tarnetgaronne-lot@harmonie-mutuelle.fr

ou par téléphone au 05 55 79 01 30



À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.

Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.

Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clients mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1^{er} groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV.

Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- **Près de 1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- **Près de 60 000 entreprises clientes**
- **4 547 collaborateurs**
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts de réassurance**
- **Près de 1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes au sein du Groupe.**

À propos du groupe VYV

Le Groupe VYV est le 1^{er} acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (Chorum, Harmonie fonction publique, Harmonie mutuelle, MGEFI, MGEN, Mutuelle Mare-Gaillard, Mutuelle Nationale Territoriale, SMACL Assurances), créé en 2017, œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun tout au long de leur vie. L'ensemble des composantes du groupe et leurs 45 000 collaborateurs, protège 10 millions de personnes et propose des solutions adaptées à plus de 72 000 employeurs publics et privés. Il totalise un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros en assurance santé, en prévoyance, en soins et services d'accompagnement, en épargne retraite...

Au sein du groupe, VYV Care porte la stratégie de développement de l'offre de soins et de services. VYV Care rassemble plus de 1 000 structures, 25 000 collaborateurs, répartis dans 3 pôles d'activités : produits et services, soins, accompagnement.

À côté de l'assurance et de l'offre de soins et de services, le Groupe Arcade-VYV s'affirme comme le 3^e pilier du Groupe VYV. Issu du rapprochement avec le Groupe Arcade en janvier 2019, le Groupe Arcade-VYV gère 170 000 logements et compte construire un modèle unique et innovant d'habitat social au service du mieux-vivre.

Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV s'affirme comme un véritable entrepreneur du mieux-vivre.

www.groupe-vyv.fr



Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - florence@millet-rp.fr

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr

Anne-Francine Gieudes - 06 33 90 63 86 - anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr