

Cette action vous est proposée dans le cadre de :



Vous invite  
à des **Ateliers**  
Santé

## La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Département, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Gratuits  
sur inscription  
Dans la limite  
des places  
disponibles



**Mémoire et sommeil : Boostez votre santé !**

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES



### Renseignements et inscriptions

Par internet : [www.memoire-sommeil-sante.fr](http://www.memoire-sommeil-sante.fr)

Par téléphone : **04 99 58 88 90** (9h/12h30 - 14h/17h30)

Retrouvez-nous aussi sur :



Union régie par le code de Commerce - FR 31011 - 438 320 632 - Communication MFO 2018 - Crédit photo : iStock.com

**Du 15 novembre  
au 21 décembre 2018**

**GALAN  
LANNEMEZAN  
BAGNÈRES-DE-BIGORRE  
SOUES**



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**Les études sur le vieillissement démontrent que l'avancée en âge augmente les risques d'avoir des problèmes de sommeil et de mémoire. Bien que ces processus soient liés au vieillissement, différents moyens existent pour prévenir et préserver ces fonctions le plus longtemps possible.**

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs, à un cycle de 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil animés par une psychothérapeute et une sophrologue.

## Programme

**Atelier 1 : Comprendre le fonctionnement de la mémoire et du sommeil**

Présentation des différentes formes de mémoire et des notions de sommeil.

**Atelier 2 : Jeu test «ma mémoire»**

Lors de cette séance, l'intervenante vous proposera de tester votre mémoire de façon ludique et d'interpréter avec vous les résultats du quizz.

**Atelier 3 : Exercer sa mémoire**

Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien : découverte de techniques simples à utiliser chez vous pour préserver votre mémoire.

**Atelier 4 : Pourquoi dormez-vous mal ?**

Dès l'âge de 60 ans, la structure de votre sommeil se modifie au gré des changements physiologiques. Cependant, d'autres phénomènes sont impliqués dans l'altération du sommeil comme le stress et l'anxiété. Cet atelier présentera des astuces et conseils pour améliorer le sommeil.

**Atelier 5 : Zen attitude**

La sophrologie est un outil de développement personnel. Elle a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou des problèmes de réveil nocturne. Elle agit également sur le stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions.

**Atelier 6 : Inspirez, expirez ...**

En première partie, la sophrologue vous proposera des exercices de respiration et de détente. En deuxième partie, un temps convivial de fin de cycle vous sera proposé.

## Calendrier des ateliers

**L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.  
Le lieu précis vous sera communiqué lors de votre inscription.**

**Galan : de 10h à 12h**

Les jeudis 15, 22 et 29 novembre,  
et les 6, 13 et 20 décembre 2018.

**Lannemezan : de 14h30 à 16h30**

Les jeudis 15, 22 et 29 novembre,  
et les 6, 13 et 20 décembre 2018.

**Bagnères-de-Bigorre : de 10h à 12h**

Les vendredis 16, 23 et 30 novembre,  
et les 7, 14 et 21 décembre 2018.

**Soues : de 14h30 à 16h30**

Les vendredis 16, 23 et 30 novembre,  
et les 7, 14 et 21 décembre 2018

