



ATELIERS SANTÉ

Mémoire *et sommeil !*



GRATUITS
SUR INSCRIPTION
EN LIGNE



**DU 16 NOVEMBRE
AU 4 DÉCEMBRE**

De 10h00 à 11h00



EN LIGNE

Actions organisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de leur réalisation.

   
occitanie.mutualite.fr



Les études sur le vieillissement démontrent que l'avancée en âge augmente les risques liés aux problèmes de sommeil et de mémoire. Différents moyens existent pour prévenir et préserver ces fonctions le plus longtemps possible.

La Mutualité Française vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 6 ateliers à distance sur les thématiques de la mémoire et du sommeil animés par une psychologue 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, une intervenante vous proposera de tester votre mémoire de façon ludique et d'interpréter avec vous les résultats du quiz.

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 sa mémoire.

Atelier 4

Pourquoi dormez-vous mal ?

Dès l'âge de 60 ans, la structure du 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 la qualité de son sommeil.

Atelier 5

Zen attitude

La sophrologie 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 ...

Une sophrologue vous proposera des exercices de respiration et de détente.

Calendrier du cycle

NOVEMBRE :

Le lundi **16**,
Le vendredi **20**,
Le lundi **23**,
Le vendredi **27**,
Le lundi **30**

DÉCEMBRE :

Le vendredi **4**

EN LIGNE*
de 10h à 11h



GRATUIT SUR INSCRIPTION :

<https://cutt.ly/8gA2W99>

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.



*dans la limite des places disponibles



Cette action vous est proposée dans le cadre de 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.

Ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

