



## Seniors : Mémoire et sommeil !

Ateliers santé (matinée ou après-midi)

- Les lundis 2 et les mardis 10, 17, 24 novembre ainsi que les 1<sup>er</sup> et 8 décembre, à Nîmes (10h à 12h) et à Uzès (14h à 16h)
- Les vendredis 6, 13, 20, 27 novembre et les 4 et 11 décembre, à Alès (14h à 16h)
- Les vendredis 6, 13, 20, 27 novembre et les 11 et 18 décembre, à Nîmes (10h à 12h)

Gratuits sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers par ville et dans la limite des places disponibles

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, organise 1 cycle de 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil. Animés par une psychologue, un médecin spécialisé et une sophrologue, ces ateliers sont organisés du lundi 2 novembre au vendredi 18 décembre dans le Gard.



### Au programme :

- **Atelier 1** : Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- **Atelier 2** : Jeu test « Ma mémoire ».
- **Atelier 3** : Exercer sa mémoire. Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien ?
- **Atelier 4** : Pourquoi dormez-vous mal ? Découvrez les astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.
- **Atelier 5** : Zen attitude avec une initiation à la sophrologie.
- **Atelier 6** : Inspirez, expirez ... exercices de respiration et de détente avec une sophrologue.

Action menée en partenariat avec le pôle promotion de la ville de Nîmes, Villa Sully, RESEDA, l'agglomération d'Alès et la ville d'Alès.

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

### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE** : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr