



ATELIERS SANTÉ

# Mémoire et sommeil !



**GRATUITS**  
SUR INSCRIPTION\*

**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)



**DU 2 NOVEMBRE  
AU 18 DÉCEMBRE**

Matinée ou après-midi



**NÎMES**

**UZES**

**ALES**




**Partenaires :**



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





**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 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

Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis.

### Atelier 2

#### Jeu test « Ma mémoire »

A partir de quiz ludiques, vous testerez votre mémoire, pour mieux la connaître. Vos résultats seront expliqués par la psychologue.

### 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 ...

Cette dernière séance clôturera le cycle d'ateliers par des exercices de respiration et de détente que vous pourrez reproduire chez vous, de façon autonome.

## Calendrier du cycle

Le lundi **2 novembre**, ainsi que les mardis **10, 17, 24** et le **1<sup>er</sup>** et **8 décembre**

Les vendredis **6, 13, 20** et **27 novembre**, ainsi que les **11** et **18 décembre**

Les vendredis **6, 13, 20** et **27 novembre**, ainsi que les **4** et **11 décembre**

**NÎMES**

de 10h à 12h

**UZÈS**

de 14h à 16h

**NÎMES**

de 10h à 12h

**ALÈS**

de 14h à 16h

**L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.**

**Gratuits**

sur inscription\*

**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

**Lieu**

**précis**  
communiqué  
lors de  
l'inscription

*\*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.

Pilotés par le Conseil départemental, 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.



**Action financée par le Département du Gard au titre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**

