



Mémoire et sommeil : boostez votre santé ! [EN LIGNE]

Action de prévention en ligne gratuite

Une aide à la connexion sur la plateforme TEAMS sera proposée par téléphone lors de l'inscription

La Mutualité Française Occitanie s'adapte en ce contexte de crise sanitaire pour maintenir le lien avec les seniors et propose un cycle de 7 ateliers santé en ligne.



2 cycles au choix :

- Cycle 1 : Tous les vendredis du 5 mars au 16 avril, de 9h30 à 10h30 ou de 14h30 à 15h30
- Cycle 2 : Tous les vendredis du 5 mars au 16 avril, de 11h à 12h ou de 16h à 17h

Inscription gratuite, [cliquez ici](#)

Ces ateliers en ligne sont gratuits et ouverts à toute personne de plus de 60 ans, possédant un ordinateur (ou une tablette) et une connexion internet. Nous rappelons qu'il est important de suivre l'ensemble des ateliers du cycle.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à 1 cycle de 7 ateliers en distanciel « Mémoire et sommeil : boostez votre santé ! », du 5 mars au 16 avril. Ces ateliers seront animés par une psychologue et une sophrologue.

Au programme : 7 ateliers*

Atelier 1 : Pourquoi dormez-vous mal ?

Atelier 2 : Zen attitude

Atelier 3 : Comprendre le fonctionnement de la mémoire et du sommeil

Atelier 4 : Inspirez, expirez

Atelier 5 : Le sommeil, cet inconnu !

Atelier 6 : Exercer sa mémoire

Atelier 7 : Instant sophro

**Programme provisoire soumis à modifications*

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 490 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