



PARCOURS SANTÉ

Dormir en toute sérénité !

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.



GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

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

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur et des mesures mises en place dans le cadre du pass sanitaire.



À PARTIR DU 9 SEPTEMBRE

Matinée ou après-midi



NOGARO MIRANDE

Lieu communiqué lors de l'inscription

Organisateurs :



Partenaires :



Action menée avec le soutien de la



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo - Adobe Stock

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Gros dormeur, petit dormeur, « lève tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil. Cependant avec l'avancée en âge, le sommeil se modifie. Des conseils adaptés peuvent facilement pallier certains troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge.

La Mutualité Française Occitanie, l'association Midi-Pyrénées Prévention et la CPAM du Gers vous invitent, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à une conférence-débat sur le thème du sommeil suivie d'ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos.

Programme

Conférence-débat « Ma santé, mon sommeil »

Nous vous proposons de venir découvrir ou re-découvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence débat animée par Audrey De Tassigny-Lassauze, docteur en pharmacie et spécialiste du sommeil.

À l'issue de cette conférence, vous aurez la possibilité de participer à **deux ateliers pratiques**.

Atelier : Plantes et sommeil

Cet atelier sera l'occasion de vous sensibiliser à l'utilisation des plantes comme alternative aux médicaments, d'en appréhender les vertus et leurs utilisations pour pallier d'éventuels troubles du sommeil. À cette occasion, des recettes simples et facilement reproductibles à base de plantes seront présentées.

Atelier : Initiation à la gestion du stress

Cet atelier vous propose d'améliorer la qualité de votre sommeil à travers la sophrologie et des techniques simples de relaxation et de détente au quotidien.

Pour aller plus loin :

À l'issue de ce programme, vous aurez la possibilité de vous inscrire à un **cycle d'ateliers autour de la sophrologie en 10 séances**.

Cycle d'ateliers : Sophrologie et sommeil

Ce cycle de 10 ateliers permettra d'aller plus loin dans la pratique de la sophrologie pour apprendre à gérer son stress, réguler ses émotions et ainsi améliorer la qualité de son sommeil.

Agenda

Nogaro, de 10h à 12h
Mirande, de 14h30 à 16h30

9 sept. | CONFÉRENCE-DÉBAT
« MA SANTÉ, MON SOMMEIL »

22 sept. | PLANTES ET SOMMEIL

24 sept. | INITIATION À LA GESTION
DU STRESS

+ CYCLE D'ATELIER SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

À partir du mois d'octobre

L'inscription vaut pour un cycle (conférence + ateliers) dans une ville.

DOCUMENTATION
OFFERTE

GRATUITS
sur inscription au
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.