



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.



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

PARCOURS SANTÉ

Dormir en toute sérénité !

GRATUITS
sur inscription au

05 31 48 11 55

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



**DU 10 SEPTEMBRE
AU 15 NOVEMBRE**
Matinée ou après-midi



**ANGOUSTRINE
LA LLAGONNE
RASIGUÈRES
LE VIVIER**



Partenaires :

Lieu communiqué lors de l'inscription



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 vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 7 temps de rencontres sur le sommeil avec une conférence, suivie d'ateliers thématiques pour favoriser un sommeil de tout repos.

Programme

Conférence-débat : Ma santé, mon sommeil !

À quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Découverte des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

Atelier 1 : Pharmacopée et sommeil

Le pharmacien expliquera les différentes grandes catégories de médicaments ainsi que leur posologie en insistant sur les effets secondaires de ces derniers. Mise en lumière des interactions médicamenteuses ayant des impacts sur le sommeil.

Atelier 2 : Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

L'intervenante donnera des conseils en bien-être par les plantes et apportera des explications sur le rôle des plantes sur la santé et particulièrement sur le sommeil.

Ateliers 3, 4 et 5 : Zen attitude et initiation à la gestion du stress

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. Découverte des techniques spécifiques permettant d'améliorer la qualité du sommeil.

Atelier 6 : Bilan et analyse de l'agenda du sommeil des participants

En fonction des problématiques rencontrées, l'intervenant donnera des conseils personnalisés et orientera, si nécessaire, vers une consultation plus spécialisée.

Agenda

ANGOUSTRINE
de 9h30 à 11h30

Les vendredis du **10 septembre**
au **22 octobre**

LA LLAGONNE
de 14h30 à 16h30

Les vendredis du **10 septembre**
au **22 octobre**

RASIGUÈRES
de 9h30 à 11h30

Les lundis du **27 septembre**
au **15 novembre (sauf le 1^{er} nov.)**

LE VIVIER
de 14h30 à 16h30

Les lundis du **27 septembre**
au **15 novembre (sauf le 1^{er} nov.)**

L'inscription vaut pour un cycle de 7 temps de rencontre (conférence + 6 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.*