



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 menée avec le soutien de la** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



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



ATELIERS SANTÉ

**Mémoire et sommeil :**  
*boostez votre santé !*



**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.

**Pass sanitaire  
OBLIGATOIRE**



**DU 5 NOVEMBRE  
AU 17 DÉCEMBRE**

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h



**AUCAMVILLE  
FRONTON  
GRATENTOUR  
GRENADE  
MONDONVILLE  
SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS  
TOULOUSE  
TOURNEFEUILLE**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



occitanie.mutualite.fr

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 »

Lors de cette séance, une intervenante propose de tester sa mémoire de façon ludique et d'interpréter ensemble les résultats du quiz.

### Atelier 3

#### Exercer sa mémoire

Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien : découverte de techniques simples à utiliser chez soi 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 présente 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 ...

Une sophrologue propose des exercices de respiration et de détente.

## Agenda

Les vendredis du **5 novembre au 17 décembre**  
(excepté le 12 novembre)

**AUCAMVILLE**, de 9h30 à 11h30  
**TOULOUSE**, de 14h à 16h

Les lundis du **8 novembre au 13 décembre**

**MONDONVILLE**, de 9h30 à 11h30  
**TOURNEFEUILLE**, de 14h à 16h

Les mardis du **9 novembre au 14 décembre**

**FRONTON**, de 9h30 à 11h30  
**GRATENTOUR**, de 14h à 16h

Les mercredis du **10 novembre au 15 décembre**

**GRENADE**, de 9h30 à 11h30  
**SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS**, de 14h à 16h

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.

DOCUMENTATION offerte

**GRATUIT**  
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