

# Communiqué de presse

1<sup>er</sup> septembre 2021



## Dormir en toute sérénité !

Parcours de prévention santé à partir du 9 septembre 2021 dans le Gers

- A Nogaro, de 10h à 12h, les 9, 22 et 24 septembre
- A Mirande, de 14h30 à 16h30, les 9, 22 et 24 septembre

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles. L'inscription vaut pour un cycle (conférence + ateliers) dans une ville.

La Mutualité Française Occitanie, l'association Midi-Pyrénées Prévention et la CPAM du Gers invitent les seniors, 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.



Au programme :

- **Une conférence-débat : « Ma santé, mon sommeil »**  
Découvrir ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors de cette conférence débat animée par Audrey de Tassigny-Lassauze, docteur en pharmacie et spécialiste du sommeil.
- **Atelier : Plantes et sommeil**  
Sensibilisation à l'utilisation des plantes comme alternative aux médicaments pour palier d'éventuels troubles du sommeil.
- **Atelier : Initiation à la gestion du stress**  
Découverte de techniques permettant d'améliorer la qualité du sommeil (sophrologie, relaxation, ...).

A l'issue de ce programme, les participants pourront s'inscrire à un cycle de 10 séances autour de la sophrologie. Ce cycle débutera à partir du mois d'octobre.

Action menée en partenariat avec : la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Gers, l'Association Midi-Pyrénées Prévention (M2P) et l'Assurance maladie du Gers.

### A PROPOS DE LA MUTUALITE 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