

# Communiqué de presse

1<sup>er</sup> septembre 2021



## Dormir en toute sérénité !

**Parcours de prévention santé du 10 septembre au 15 novembre 2021 dans les Pyrénées-Orientales**

- A Angoustrine, de 9h30 à 11h30, les vendredis du 10 septembre au 22 octobre
- A La Llagonne, de 14h30 à 16h30, les vendredis du 10 septembre au 22 octobre
- A Rasiguères, de 9h30 à 11h30, les lundis du 27 septembre au 15 novembre (sauf le 1<sup>er</sup> novembre)
- A Le Vivier, de 14h30 à 16h30, les lundis du 27 septembre au 15 novembre (sauf le 1<sup>er</sup> novembre)

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 + 6 ateliers) dans une ville.

**La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, invite les seniors à un cycle de 7 temps de rencontres sur le sommeil. Au programme, une conférence, suivie d'ateliers thématiques pour favoriser un sommeil de tout repos.**



### Au programme :

- **Une conférence-débat : « Ma santé, mon sommeil »**

Découverte de conseils pratiques et exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

- **6 ateliers :**

#### **Atelier 1 : Pharmacopée et plantes**

Le pharmacien expliquera les différentes catégories de médicaments et leur posologie en insistant sur les effets secondaires de ces derniers 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 leur rôle sur la santé et en particulier sur le sommeil.

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

Découverte de la sophrologie.

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

Conseils personnalisés en fonction des problématiques individuelles de chacun.

### 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