



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

ATELIERS SANTÉ



Seniors, votre sommeil en musique !

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 8 DÉCEMBRE
De 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30

GANGES GIGNAC LODÈVE PÉZENAS



Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Les stimulations sensorielles, y compris de simples sons, peuvent entraîner les rythmes d'activité cérébrale typiques de l'endormissement et du sommeil. La musique permet d'agir sur l'anxiété et favorise la relaxation. Les ateliers proposés aux seniors visent à agir sur ces facteurs de bien-être tout en apportant des informations sur la manière de mieux gérer son sommeil.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, un cycle de **5 ateliers conviviaux** pour découvrir les bienfaits de la musique sur le sommeil et la détente, animés par un psychologue et un musicothérapeute.

Programme

Atelier 1

Présentation de la musicothérapie, une alternative aux thérapies médicamenteuses

Comment la musicothérapie peut-elle aider à améliorer les troubles du sommeil ? Comment la musique agit sur notre cerveau et permet de réduire l'anxiété, le stress, les douleurs physiques et psychologiques. Exemples autour de notre environnement sonore quotidien, des styles musicaux, bruits parasites....

Atelier 2

Comprendre le fonctionnement du sommeil

Présentation des différentes notions du sommeil (cycles, rythmes, train du sommeil...)

Atelier 3

Corps & voix

Ressentir ce qu'il se passe dans notre corps. Comprendre l'importance de la respiration pour se recentrer sur notre corps. Exercices collectifs autour de la respiration, suivis d'exercices vocaux et corporels.

L'ensemble des cycles sera réalisé dans le respect des règles sanitaires.

Atelier 4

Les solutions pour mieux dormir

Les troubles du sommeil, la prise de médicament, le décalage lié à l'âge, la baisse de l'activité physique, psychique et sociale. Conseils pratiques pour améliorer son sommeil.

Atelier 5

Comment se détendre ?

Ressentir les bienfaits de la relaxation par les vibrations sonores. Bien se connaître et connaître ses goûts musicaux afin d'utiliser la musique pour réduire le rythme cardiaque, l'agitation, l'anxiété. Séance de relaxation sonore. Conseils et outils pour faciliter l'endormissement

Agenda

GANGES

de 14h à 15h30

Tous les vendredis du

5 novembre au 3 décembre

LODÈVE

de 10h30 à 12h

Tous les lundis du

8 novembre au 6 décembre

GIGNAC

de 14h à 15h30

Tous les lundis du

8 novembre au 6 décembre

PÉZENAS

de 14h à 15h30

Tous les mercredis du

10 novembre au 8 décembre

L'inscription vaut pour un cycle de 5 ateliers dans une ville.

DOCUMENTATION OFFERTE

GRATUIT

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.*