



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  CNSA  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



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 10 NOVEMBRE  
AU 15 DÉCEMBRE**

De 10h à 11h30 ou de 14h30 à 16h



**PRAYSSAC  
SALVIAC**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



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

**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	
Prayssac, de 10h à 11h30	
Salviac, de 14h30 à 16h	
10 nov.	LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE
17 nov.	JEU TEST
24 nov.	EXERCER SA MÉMOIRE
1 <sup>er</sup> déc.	POURQUOI DORMEZ-VOUS MAL ?
8 déc.	ZEN ATTITUDE
15 déc.	INSPIREZ, EXPIREZ...

**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*