



ATELIERS SANTÉ

Mémoire et sommeil :  
*boostez votre santé !*

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*



Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.

**Pass vaccinal  
OBLIGATOIRE**



**DU 24 MARS  
AU 15 AVRIL**

De 10h à 12h ou de 14h30 à 16h30



**ROQUEMAURE  
PONT-SAINT-ESPRIT  
NÎMES  
UZÈS**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



occitanie.mutualite.fr

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 financée par le département  
du Gard au titre de la conférence  
des financeurs de la prévention de  
la perte d'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2022 - 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 et ses partenaires vous invitent, 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**. Ces séances, alternant théorie et pratique, sont animées par un psychologue et une sophrologue.

## Programme

- Atelier Comprendre le fonctionnement de la mémoire**  
Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis.
- Atelier Jeu test « Ma mémoire »**  
Lors de cette séance, un intervenant propose de tester sa mémoire de façon ludique et d'interpréter ensemble les résultats du quiz.
- Atelier 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 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 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 Inspirez, expirez ...

Une sophrologue propose des exercices de respiration et de détente.

## Agenda

**ROQUEMAURE**  
de 10h à 12h

Les jeudis **24 et 31 mars**  
et **7 et 14 avril** et  
les lundis **28 mars et 11 avril**

Inscription auprès du CCAS : **04 66 90 54 27**  
(de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30)\*

**PONT-SAINT-ESPRIT**  
de 14h30 à 16h30

Les jeudis **24 et 31 mars**  
et **7 et 14 avril** et  
les lundis **28 mars et 11 avril**

**NÎMES**  
de 10h à 12h

Les vendredis **25 mars**  
et **1er, 8 et 15 avril**  
et les mardis **5 et 12 avril**

**UZÈS**  
de 14h30 à 16h30

Les vendredis **25 mars**  
et **1er, 8 et 15 avril**  
et les mardis **5 et 12 avril**

Inscription au **05 31 48 11 55**  
(de 9h à 12h30 et de 14h à 18h du lundi au jeudi  
et jusqu'à 16h le vendredi)\*

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



\*dans la limite des places disponibles