



Mémoire et sommeil : boostez votre santé !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, du 2 mai au 9 juin 2022

De 10h à 12h ou de 14h à 16h, dans les Pyrénées-Orientales

- Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mai et le vendredi 3 juin à Canohès (10h à 12h)
- Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mai et le vendredi 3 juin à Baixas (14h à 16h)
- Les jeudis 5, 12 et 19 mai, les mercredis 25 mai et 1er juin puis le jeudi 9 juin à Saint-André (10h à 12h)
- Les jeudis 5, 12 et 19 mai, les mercredis 25 mai et 1er juin puis le jeudi 9 juin à Saint-Jean-Pla-de-Corts (14h à 16h)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h du lundi au jeudi et 9h/12h30 - 14h/16h le vendredi)

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

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 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil. Animés par une psychologue et une sophrologue, ces ateliers sont organisés du lundi 2 mai au jeudi 9 juin dans les Pyrénées-Orientales.



Au programme :

6 ateliers

- **Atelier 1** : Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- **Atelier 2** : Jeu test « Ma mémoire ».
- **Atelier 3** : Exercer sa mémoire. Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien ?
- **Atelier 4** : Pourquoi dormez-vous mal ? Découvrez les astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.
- **Atelier 5** : Zen attitude avec une initiation à la sophrologie.
- **Atelier 6** : Inspirez, expirez ... exercices de respiration et de détente avec une sophrologue.

Action menée en partenariat avec : les communes de Canohès, Baixas, Saint-André et Saint-Jean-Pla-de-Corts.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ 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 :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 800 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