



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 



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock.

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.



**DU 7 OCTOBRE
AU 18 NOVEMBRE**

Matinée ou après-midi



**ARGENCES-EN-AUBRAC
RODEZ**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



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 Occitanie 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

Inspirez, expirez, dormez...

Une sophrologue proposera des exercices de respiration et de détente afin d'acquérir des outils efficaces pour mieux récupérer.

Atelier 2

Mémoire et sommeil, mes alliés santé

Une psychologue abordera le fonctionnement de la mémoire et du sommeil. Elle présentera les différentes formes de mémoire, les cycles du sommeil et leurs rôles sur la santé.

Atelier 3

Les clés d'un bon sommeil

Une psychologue abordera l'évolution du sommeil à travers les âges. Elle présentera notamment des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

Atelier 4

Testez votre mémoire !

Une psychologue proposera de tester sa mémoire de façon ludique à travers des tests et interprétera avec les participants les résultats.

Atelier 5

Se détendre pour mieux dormir

Une sophrologue initiera les participants à la gestion du stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions.

Atelier 6

Boostez votre mémoire !

Une psychologue fera découvrir les moyens de préserver sa mémoire au quotidien par des techniques simples à utiliser. Elle proposera des exercices afin de stimuler les différentes mémoires.

Agenda

Argences-en-Aubrac, de 9h30 à 11h30
Rodez, de 14h15 à 16h15

7 oct.	INSPIREZ, EXPIREZ, DORMEZ...
14 oct.	MÉMOIRE ET SOMMEIL
21 oct.	LES CLÉS D'UN BON SOMMEIL
28 oct.	TESTEZ VOTRE MÉMOIRE !
10 nov.	SE DÉTENDRE POUR MIEUX DORMIR
18 nov.	BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE !

Participation, de préférence à l'ensemble des 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