



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



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

   
occitanie.mutualite.fr

PARCOURS SANTÉ

Dormir en
toute sérénité !



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 15 AU 29
SEPTEMBRE**

Matinée ou après-midi



**CONDOM
EAUZE**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Organisateurs :



Partenaires :



   
occitanie.mutualite.fr

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Gros dormeur, petit dormeur, « lève tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil. Cependant avec l'avancée en âge, le sommeil se modifie. Des conseils adaptés peuvent facilement pallier certains troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge.

La Mutualité Française Occitanie, la CPAM du Gers et l'association Midi-Pyrénées Prévention vous invitent, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à une **conférence-débat suivie d'ateliers thématiques** pour favoriser un sommeil de tout repos.

Programme

Conférence-débat « Ma santé, mon sommeil »

À quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Animée par un docteur en pharmacie, spécialiste du sommeil, découvrez des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

Atelier 1

Nutrition et sommeil

Animé par un diététicien, cet atelier permettra d'identifier et utiliser les aliments qui peuvent agir comme une hormone du sommeil.

Atelier 2

Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

Une pharmacienne donnera des conseils en bien-être par les plantes. Cette séance apportera des explications sur le rôle des plantes sur la santé et particulièrement sur le sommeil.

Atelier 3

Zen attitude, initiation à la gestion du stress

La sophrologie est un outil de développement personnel. Elle a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés

d'endormissement ou des problèmes de réveils nocturnes. Elle agit également sur le stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions du quotidien.

Atelier 4

Pourquoi dormez-vous mal ?

Dès l'âge de 50 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, animé par une psychologue, présentera des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

À l'issue de ce programme, vous aurez la possibilité de vous inscrire à un **cycle d'ateliers autour de la sophrologie en 10 séances** qui aura lieu en octobre.

Agenda

Condom, de 10h à 12h
Eauze, de 14h à 16h

15
sept.

CONFÉRENCE-DÉBAT
« MA SANTÉ, MON SOMMEIL »

19
sept.

NUTRITION ET SOMMEIL

23
sept.

LE SOMMEIL GRÂCE AUX PLANTES

26
sept.

INITIATION À LA GESTION
DU STRESS

29
sept.

POURQUOI DORMEZ-VOUS MAL ?

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

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles