



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 12 OCTOBRE**  
**AU 17 NOVEMBRE**

Matinée ou après-midi

**DENAT**  
**ALBAN**  
**BRASSAC**  
**PONT DE L'ARN**  
Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



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, et plus particulièrement sa rythmicité : l'endormissement survient habituellement plus tôt, le réveil peut arriver plus précocement. D'une manière générique, il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives.

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

**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 2

**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 3

**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 4

**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 5

**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.

### Atelier 6

**Inspirez, expirez, dormez...**

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

Agenda	
<b>DENAT</b> de 10h à 12h	Les mercredis <b>12, 19 et 26 octobre</b> et <b>2, 9 et 16 novembre</b>
<b>ALBAN</b> de 14h à 16h	Les mercredis <b>12, 19 et 26 octobre</b> et <b>2, 9 et 16 novembre</b>
<b>BRASSAC</b> de 10h à 12h	Les jeudis <b>13, 20 et 27 octobre</b> et <b>3, 10 et 17 novembre</b>
<b>PONT DE L'ARN</b> de 14h à 16h	Les jeudis <b>13, 20 et 27 octobre</b> et <b>3, 10 et 17 novembre</b>

Participation de préférence à l'ensemble des ateliers dans une ville.

<b>+</b> DOCUMENTATION offerte	<b>GRATUIT</b> SUR INSCRIPTION* <b>05 31 48 11 55</b> <small>(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)</small>	<b>LIEU</b> précis communiqué lors de l'inscription
--------------------------------------	---	---

\*dans la limite des places disponibles