



Seniors : Mémoire et sommeil !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, organisés dans l'Aveyron du 7 octobre au 18 novembre 2022 :

- A Argences-en-Aubrac : Les vendredis 7, 14, 21 et 28 octobre, le jeudi 10 novembre et le vendredi 18 novembre (9h30 à 11h30)
- A Rodez : Les vendredis 7, 14, 21 et 28 octobre, le jeudi 10 novembre et le vendredi 18 novembre (14h15 à 16h15)

Gratuit, pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

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

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville. Le lieu sera confirmé lors de l'inscription.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, en partenariat avec la Mutualité Française Aveyron, les Points Info Seniors Aubrac, Carladez et Viadène et l'association SÉPIA en Aveyron, invitent les seniors à un cycle de 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil. Ces ateliers seront animés par une psychologue et une sophrologue.



Au programme : 6 ateliers

- Atelier 1 Inspirez, expirez, dormez ...

Exercices de respiration et de détente avec une sophrologue.

- Atelier 2 Mémoire et sommeil, mes alliés santé

Comment fonctionne la mémoire et le sommeil ?

- Atelier 3 Les clés d'un bon sommeil

Une psychologue abordera l'évolution du sommeil à travers les âges.

- Atelier 4 Testez votre mémoire !

Une psychologue proposera de tester sa mémoire à travers des tests ludiques.

- Atelier 5 Se détendre pour mieux dormir

Une sophrologue abordera 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 !

Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien ?

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 : Laurence ROBERT DUBOIS – 06 67 76 44 98 – laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr