



Seniors : Mémoire et sommeil !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, organisés dans le Tarn du 12 octobre au 17 novembre 2022 :

- A Denat : Les mercredis 12, 19 et 26 octobre et les mercredis 2, 9 et 16 novembre (10h à 12h)
- A Alban : Les mercredis 12, 19 et 26 octobre et les mercredis 2, 9 et 16 novembre (14h à 16h)
- A Brassac : Les jeudis 13, 20 et 27 octobre et les mercredis 3, 10 et 17 novembre (10h à 12h)
- A Pont de l'Arn : Les jeudis 13, 20 et 27 octobre et les mercredis 3, 10 et 17 novembre (14h à 16h)

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, invite 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.



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.

Au programme : **6 ateliers**

- Atelier 1 **Mémoire et sommeil, mes alliés santé**

Comment fonctionne la mémoire et le sommeil ?

- Atelier 2 **Les clés d'un bon sommeil**

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

- Atelier 3 **Testez votre mémoire !**

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

- Atelier 4 **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 5 **Boostez votre mémoire !**

Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien ?

- Atelier 6 **Inspirez, expirez, dormez ...**

Exercices de respiration et de détente avec une sophrologue.

Action menée en partenariat avec : les communes de Denat, Alban, Brassac et Pont de l'Arn.

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 : Benoît MIRANDE – 06 23 39 22 80 – benoit.mirande@mutoccitanie.fr