



## Dormir en toute sérénité !

Parcours santé du 15 au 29 septembre 2022, dans le Gers

➤ A Condom, de 10h à 12h, les 15, 19, 23, 26 et 29 septembre

➤ A Eauze, de 14h à 16h, les 15, 19, 23, 26 et 29 septembre

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

Pour vous et vos proches.

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

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



### Au programme :

- **Conférence-débat : « Ma santé, mon sommeil »**

Découvrir ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors de cette conférence débat animée par un docteur en pharmacie et spécialiste du sommeil.

- **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.

- **Atelier 3 : Zen attitude, initiation à la gestion du stress**

Découvrez les bienfaits de la sophrologie sur le sommeil et 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 ?**

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.

Action menée en partenariat avec : l'Association Les Amis de l'Ancien Carmel de Condom et la commune de Eauze.

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.