



## Dormir en toute sérénité !

Parcours de prévention santé du 7 novembre au 8 décembre 2022, dans le Gard

➤ A Sommières, de 10h à 12h, tous les lundis du 7 novembre au 5 décembre

➤ A Clarensac, de 14h à 16h, tous les lundis du 7 novembre au 5 décembre

Pour Clarensac : Inscription auprès du secrétariat de mairie au 04 30 06 53 21

➤ A Anduze, de 10h à 12h, tous les jeudis du 10 novembre au 8 décembre

➤ A Saint-Hippolyte-du-Fort, de 14h à 16h, tous les jeudis du 10 novembre au 8 décembre

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

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription.

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite 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 :

- **Une conférence-débat : « Ma santé, mon sommeil »**

Découvrir ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors de cette conférence débat animée par une psychologue.

- **Atelier 1 : Pourquoi dormez-vous mal ?**

Cet atelier, animé par une psychologue, présentera des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

- **Atelier 2 : 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 3 : Inspirez, expirez...**

Une sophrologue fera découvrir des techniques spécifiques permettant d'améliorer la qualité du sommeil, basées sur la respiration.

- **Atelier 4 : Retrouvez le sommeil grâce aux plantes**

Une herboriste donnera des conseils en bien-être par les plantes.

Action menée en partenariat avec les communes d'Anduze, Sommières, Clarensac et le Centre Communal d'Action Sociale de Clarensac.

*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.