



Mémoire et sommeil : boostez votre santé !

Ateliers santé pour les 60 ans et plus, du 8 novembre au 15 décembre 2022

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h, dans l'Ariège

- A Carla-Bayle : Tous les mardis du 8 novembre au 13 décembre (9h30 à 11h30)
- A Sabarat : Tous les mardis du 8 novembre au 13 décembre (14h à 16h)
- A Seix : Tous les jeudis du 10 novembre au 15 décembre (9h30 à 11h30)
- A Moulis : Tous les jeudis du 10 novembre au 15 décembre (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.



Au programme : **6 ateliers**

- **Atelier 1** : Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- **Atelier 2** : Jeu test « Ma mémoire ».
- **Atelier 3** : Exercer sa mémoire. Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien ?
- **Atelier 4** : Pourquoi dormez-vous mal ? Découvrez les astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.
- **Atelier 5** : Zen attitude avec une initiation à la sophrologie.
- **Atelier 6** : Inspirez, expirez ... exercices de respiration et de détente avec une sophrologue.

Action menée en partenariat avec : les communes de Carla-Bayle, Sabarat, Seix et Moulis.

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 : Régine BRU-SONNET – 06 16 56 16 12 – regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr