

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



SOMMEIL



➤ **MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !**

Du 28 mai au 2 juillet

➤ De 10h à 12h ou de 14h à 16h

➤ **Eauze • Vic Fezensac**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**





Les études sur le vieillissement démontrent que l'avancée en âge augmente les risques liés aux problèmes de sommeil et de mémoire.

Différents moyens existent pour prévenir et préserver ces fonctions le plus longtemps possible.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de **la commission des financeurs**, participez à un **cycle de 6 ateliers** sur les thématiques de la mémoire et du sommeil, animés par une psychologue et une sophrologue.

AU PROGRAMME :

➤ **Atelier 1 - Comprendre le fonctionnement de la mémoire**

Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis.

➤ **Atelier 2 - Jeu test « Ma mémoire »**

Lors de cette séance, l'intervenante propose de tester sa mémoire de façon ludique et d'interpréter ensemble les résultats du quiz.

➤ **Atelier 3 - Exercer sa mémoire**

Comment entretenir sa mémoire au quotidien : découverte de techniques simples à utiliser chez soi pour préserver sa mémoire.

➤ **Atelier 4 - Pourquoi dormez-vous mal ?**

Dès l'âge de 60 ans, la structure du sommeil se modifie au gré des changements physiologiques. Cependant, d'autres phénomènes sont impliqués dans l'altération du sommeil comme le stress et l'anxiété. Cet atelier présente des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

➤ **Atelier 5 - Zen attitude**

La sophrologie a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou des problèmes de réveil nocturne. Elle agit également sur le stress grâce

à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions.

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

Une sophrologue propose des exercices de respiration et de détente.



AGENDA

Rendez-vous à **Eauze** de 10h à 12h :

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ➤ jeudi 28 mai | ➤ jeudi 18 juin |
| ➤ jeudi 4 juin | ➤ jeudi 25 juin |
| ➤ jeudi 11 juin | ➤ jeudi 2 juillet |

• Inscription auprès du CIAS au **05 32 66 00 72**

Rendez-vous à **Vic-Fezensac** de 14h à 16h :

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ➤ jeudi 28 mai | ➤ jeudi 18 juin |
| ➤ jeudi 4 juin | ➤ jeudi 25 juin |
| ➤ jeudi 11 juin | ➤ jeudi 2 juillet |

• Inscription auprès du Centre social Vic-Accueil au **05 62 64 41 16**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

DOCUMENTATION OFFERTE