



ATELIERS SANTÉ

Mémoire et sommeil !



GRATUITS
SUR INSCRIPTION*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



**DU 16 NOVEMBRE
AU 4 DÉCEMBRE**

Matinée ou après-midi



TOURNAY

CAPVERN



Partenaires :



MAIRIE DE
Tournay




MAIRIE de CAPVERN

Actions organisées dans le respect des règles sanitaires
en vigueur au moment de leur réalisation.



occitanie.mutualite.fr



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 vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle de 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil animés par une psychologue et une sophrologue.

Programme

Atelier 1

Comprendre le fonctionnement de la mémoire et du sommeil

Présentation des différentes formes de mémoire et des notions de sommeil.

Atelier 2

Jeu test « Ma mémoire »

Lors de cette séance, une intervenante vous proposera de tester votre mémoire de façon ludique et d'interpréter avec vous les résultats du quiz.

Atelier 3

Exercer sa mémoire

Comment et par quels moyens préserver sa mémoire au quotidien : découverte de techniques simples à utiliser chez vous 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 présentera 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 ...

En première partie, une sophrologue vous proposera des exercices de respiration et de détente. En deuxième partie, un temps convivial vous sera proposé.

Dates et lieux

NOVEMBRE :

Le lundi **16**,
Le vendredi **20**,
Le lundi **23**,
Le vendredi **27**,
Le lundi **30**

DÉCEMBRE :

Le vendredi **4**

TOURNAY

de 10h à 12h

CAPVERN

de 14h30 à 16h30

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers dans une ville.

Gratuit
sur inscription*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

Lieu
précis
communiqué
lors de
l'inscription

**dans la limite des places disponibles*





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

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  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

