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 60 ans et plus, 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 cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

TARN MON DÉPARTEMENT | Commission des financeurs Prévention de la perte d'autonomie Tarn

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

RENCONTRE SANTÉ

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Du 5 octobre au 2 novembre 2026

- De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h
- Lacaune • Brassac
  Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires

Ville de Lacaune les Bains · L'ARC-en-CIEL Espace de Vie Sociale · Hautes Terres d'Oc

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil. Cependant avec l'avancée en âge, le sommeil se modifie. Des conseils adaptés peuvent facilement pallier certains troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la commission des financeurs du Tarn, participez à un **cycle de 5 ateliers** pour favoriser un sommeil de tout repos.

AU PROGRAMME :

- **Atelier 1 - Ma santé, mon sommeil**

À quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Animé par une pharmacienne, découvrez des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

- **Atelier 2 - Pourquoi dormez-vous mal ?**

Dès l'âge de 50 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, animé par une psychologue, présentera des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

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

La sophrologie est un outil de développement personnel. Elle a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou des problèmes de réveils nocturnes. Elle agit également sur le stress grâce à différentes techniques d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions du quotidien.

- **Atelier 4 - Inspirez, expirez...**

Une sophrologue fera découvrir des techniques spécifiques permettant d'améliorer la qualité du sommeil, basées sur la respiration. Des mouvements simples de relaxation, la visualisation, aideront à prendre davantage conscience des tensions et à les évacuer, et ainsi accueillir le calme et la détente nécessaires pour retrouver un sommeil réparateur.

- **Atelier 5 - Retrouvez le sommeil grâce aux plantes**

Une pharmacienne donnera des conseils en bien-être par les plantes. Cette séance apportera des explications sur le rôle des plantes sur la santé et particulièrement sur le sommeil.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.

AGENDA

RENDEZ-VOUS

À Lacaune (9h30-11h30)
ou Brassac (14h-16h) :

- Lundi **5 octobre**
- Lundi **12 octobre**
- Lundi **19 octobre**
- Lundi **26 octobre**
- Lundi **2 novembre**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 *(du lundi au vendredi de 9h à 19h)*