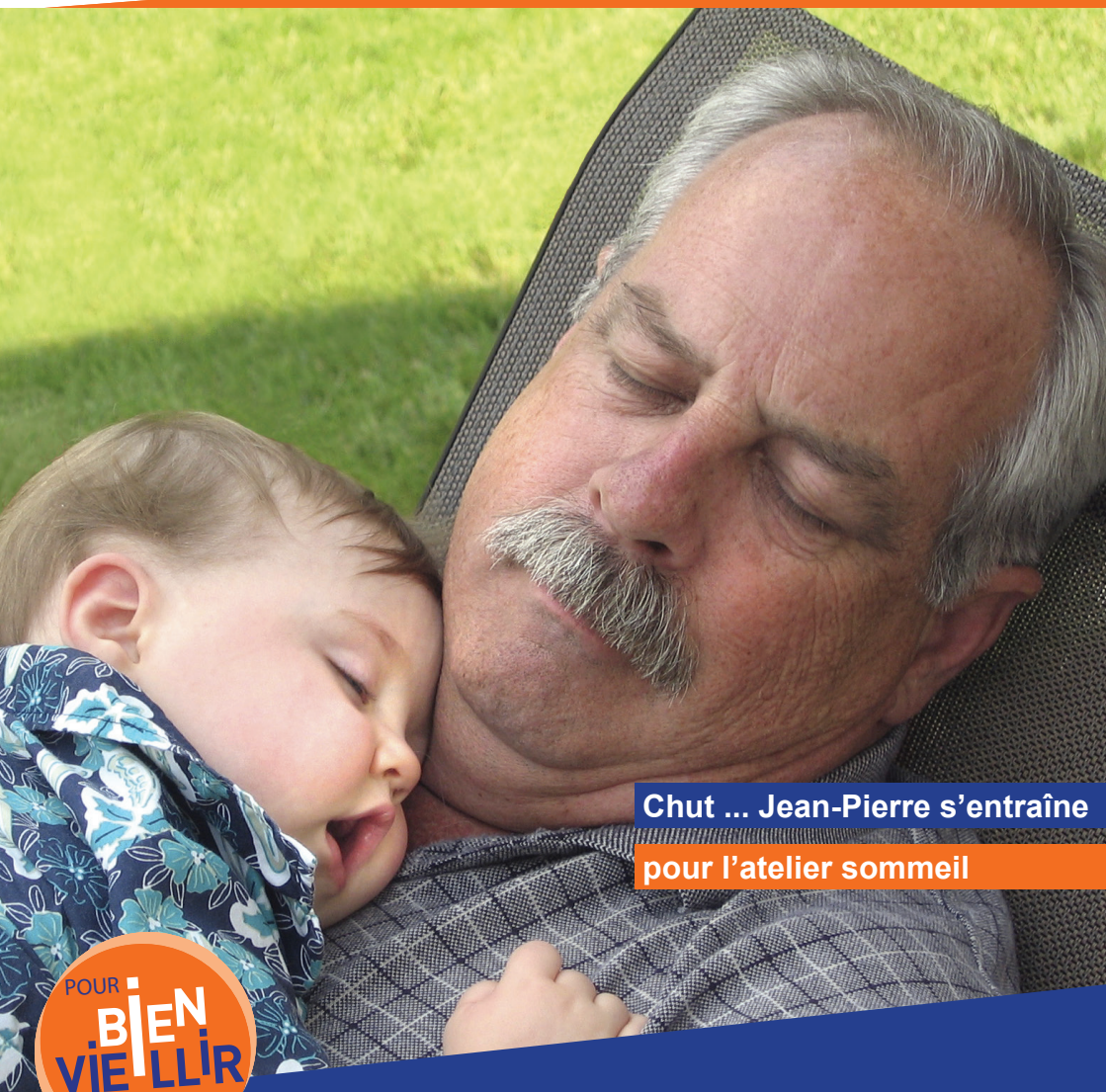


ATELIER

# SOMMEIL



M2P organise des ateliers ouverts  
aux jeunes de + de 60 ans !



Chut ... Jean-Pierre s'entraîne  
pour l'atelier sommeil

POUR  
**BIEN**  
VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Midi-Pyrénées

**msa** santé  
famille  
retraite  
services  
Midi-Pyrénées Nord

SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

**msa** santé  
famille  
retraite  
services  
Midi-Pyrénées Sud

# Bien dormir quand on n'a plus 20 ans

## Contenu de l'atelier

Cet atelier pédagogique et ludique aborde les domaines suivants :

- Le fonctionnement du sommeil et son évolution avec l'âge
- L'agenda du sommeil : présentation, utilisation par les participants, analyse et échanges autour des résultats
- Initiation à la relaxation

Initiation à la relaxation

## Pourquoi ?

Cet atelier a pour but de faire en sorte que chaque participant puisse mieux appréhender et contrôler son sommeil afin d'en améliorer la qualité.

## Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 6 séances de 2h à raison d'une séance par semaine et s'adresse à un groupe de 8 à 12 personnes.

Il est animé par un professionnel formé et certifié.



### Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus, soucieux de maintenir ou d'améliorer la qualité de leur sommeil et de préserver leur capital santé, quel que soit leur régime de protection sociale.

### A quel prix ?

Une participation de 36 € par personne est demandée pour l'ensemble des séances.

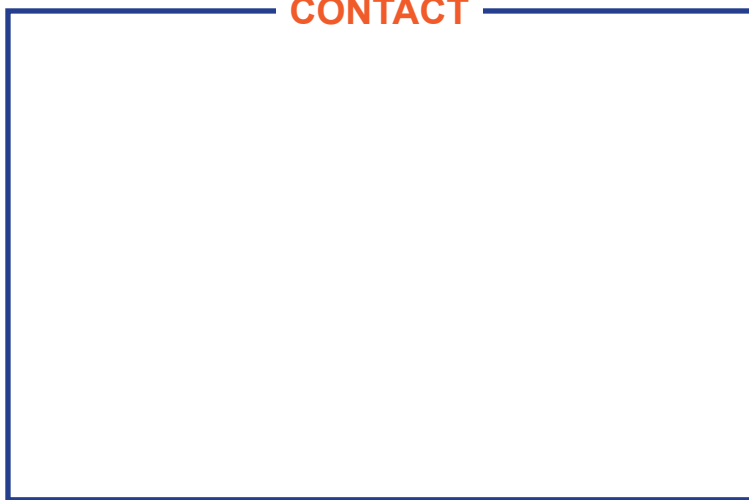
## Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

### Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

## CONTACT



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

## Ensemble, les caisses de retraite s'engagent