

Atelier ESCAPE GAME et SOMMEIL A POUHEYFERRE

Informations pratiques

Les séances

- Se dérouleront tous les : jeudis
- Du : 02/10/2025 au 11/12/2025
- De : 9h30 à 11h30
- A : Salle des associations, 2 place de la mairie 65100 POUHEYFERRE

Inscriptions

- Avant le : 16/09/2025
- Après de : Brigitte MEZINO
 - Soit par téléphone au : 06.22.53.22.05
 - Soit par mail : brigitte.mezino@gmail.com

Renseignements complémentaires

Après de Brigitte MEZINO, animatrice au : 06.22.53.22.05

Après de Laura MIELGO, (référente M2P) au : 06.27.88.49.82

Site Internet

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site :

<https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

Cet atelier est financé par les caisses de retraite
et la commission des financeurs des Hautes-Pyrénées.



**POUR Bien
Vieillir**

Carsat
Hautes-Pyrénées



agirc-arrco



Avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Hautes-Pyrénées

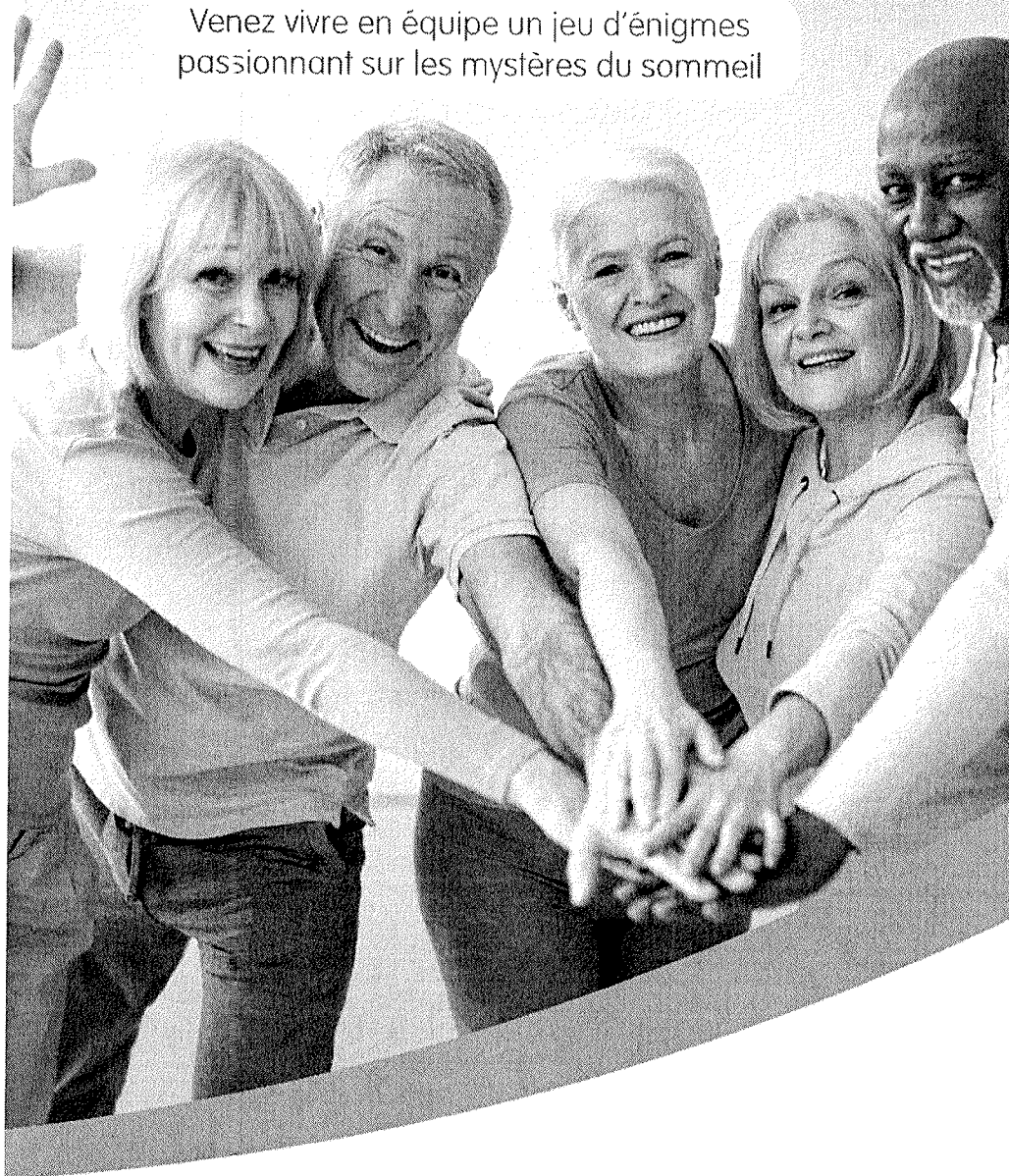


POUR Bien
Vieillir

ESCAPE GAME Sommeil



Venez vivre en équipe un jeu d'énigmes
passionnant sur les mystères du sommeil



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



M2P
Midi-Pyrénées
Prévention



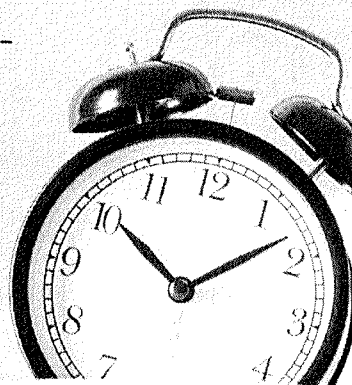
L'Escape Game Sommeil
est un **jeu de société** grandeur
nature.

Avec nous, vous êtes un agent secret
à la retraite, mais votre directeur a
besoin de vous...

Avec d'anciens collègues, vous dispo-
sez de **45 minutes pour résoudre des**
énigmes.

Tous ensemble, vous allez voya-
ger dans le temps, enquêter et
découvrir les **secrets d'un bon**
sommeil.

Préparez-vous à reprendre
du service !



● **GRATUIT**

● **DURÉE 1H30**

● **ÉQUIPES DE 6 PERSONNES**

Vos caisses de retraite avec le concours de la
CNSA financent cet escape game, ce qui per-
met à M2P de vous le proposer gratuitement.



jeu créé par Cap Seniors
Aquitaine et Collock



POUR Bien
Vieillir

Carsat
Midi-Pyrénées

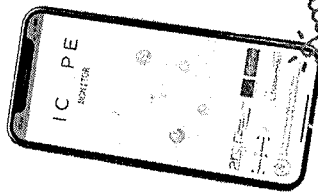


agirc-arrco



ICOPEMONITOR

L'application **ICOPE monitor** est développée par le CHU de Toulouse, en collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).



En la téléchargeant, vous pourrez **évaluer régulièrement** votre vision, votre **mémoire**, votre **mobilité**, votre **nutrition**, votre **humeur**, votre **audition** et **être accompagné** en cas de besoin.

Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



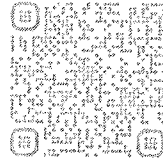
➤ QUI SOMMES-NOUS ?

Les caisses de retraite s'engagent dans une **démarche active de prévention** auprès de tous les retraités à travers l'**association Midi-Pyrénées Prévention (M2P)**.

M2P vous **accompagne au quotidien** avec des conférences et des **ateliers**, près de chez vous, auxquels vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site :

www.pourbienvieillir.fr

Ou en scannant ce QR-Code :



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

pb **POUR BIEN VIEILLIR**

Atelier Sommeil

Michel Méryzène
pour l'atelier sommeil

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



Bedroom in impression / Carat Midi-Pyrénées - Photos : Adobe stock / Contrimages

LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !

POUR QUI ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus, quel que soit leur régime de protection sociale, soucieux de **préserver leur qualité de vie**.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Conçus de manière **pédagogique**, ces ateliers sont animés par des **professionnels formés et certifiés**. L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, **conseils pratiques et convivialité**.

Programme de **8 séances collectives de 2h**, au rythme d'**une séance par semaine**.

Par groupe de **10 à 15 personnes**.

GRATUIT

Vos caisses de retraite avec le concours de la CNSA financent les ateliers, ce qui permet à M2P de vous les proposer gratuitement.

Il est donc important que chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances.

CONTENU DE L'ATELIER :

- ➔ **SÉANCE 1 : LE SOMMEIL, QU'EST-CE QUE C'EST ?**
Comprendre le fonctionnement du sommeil, présentation de l'agenda du sommeil.
- ➔ **SÉANCE 2 : MON SOMMEIL ET MOI**
Identifier les facteurs influençant le sommeil, connaître ses besoins et les évolutions avec l'âge.
- ➔ **SÉANCE 3 : DÉMARRER DU BON PIED !**
Comprendre le réveil et l'influence de l'activité physique et du petit déjeuner.
- ➔ **SÉANCE 4 : BIEN SE POSER LE MIDI POUR CONTINUER SA JOURNÉE**
Rôle du déjeuner, des activités physiques et sociales, et de la sieste de l'après-midi. Comprendre les causes de la somnolence.
- ➔ **SÉANCE 5 : PRÉPARER LA VENUE DE MORPHÉE**
Adopter les bons réflexes en fin de journée et en soirée (dîner, écrans, toilette et activités physiques).
- ➔ **SÉANCE 6 : A VOS OREILLERS, PRÊT, DORMEZ !**
Opter pour un endormissement efficace et un sommeil réparateur.
- ➔ **SÉANCE 7 : MORPHÉE NE VEUT PAS DE MOI !**
Connaître les troubles du sommeil, les liens avec les médicaments et les alternatives possibles.
- ➔ **SÉANCE 8 : LE SOMMEIL, UN TRÉSOR !**
Au terme de l'atelier, où en êtes-vous ?

BONNES 5 RAISONS DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Faites le point sur votre sommeil et vos habitudes,
- Bénéficiez de conseils de professionnels et partagez vos expériences avec les autres participants,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour améliorer son sommeil,
- Vous passerez un bon moment près de chez vous avec d'autres personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations,
- Utilisez chez vous les fiches remises au cours de l'atelier pour mettre en pratique au quotidien les conseils dispensés.





PLAN NING ATELIER PREVISIONNEL

ESCAPE GAME + SOMMEIL

MEZINO Brigitte

Le jeudi matin de 9h30 à 11h30

Séances	Dates
Séance 1	02/10/25
Séance 2	09/10/25
Séance 3	16/10/25
Séance 4	06/11/25
Séance 5	13/11/25
Séance 6	20/11/25
Séance 7	27/11/25
Séance 8	04/12/25
SEANCE 9 AVEC ESCAPE GAME	11/12/25



PLANNING ATELIER PREVISIONNEL

ESCAPE GAME + SOMMEIL

MEZINO Brigitte

Le jeudi matin de 9h30 à 11h30

Séances	Dates
Séance 1	02/10/25
Séance 2	09/10/25
Séance 3	16/10/25
Séance 4	06/11/25
Séance 5	13/11/25
Séance 6	20/11/25
Séance 7	27/11/25
Séance 8	04/12/25
SEANCE 9 AVEC ESCAPE GAME	11/12/25