

ATELIER « SOMMEIL »



« Mieux le comprendre, mieux le gérer »

Avec l'âge, les Seniors se plaignent davantage de leur sommeil : sommeil de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies fréquentes, sentiment de fatigue diurne.

Il s'agit de ne pas s'enfermer dans un cercle vicieux de la fatigue et du manque d'activité, avec souvent pour échappatoire, les prises de médicaments qui ne sont qu'une réponse ponctuelle aux symptômes et non aux causes de ces difficultés. Enfin, si le vieillissement normal dégrade la qualité du sommeil, il n'en demeure pas moins que certaines maladies peuvent apparaître avec les années. Ces maladies sont parfois méconnues. Il s'agit alors de les découvrir et de connaître les démarches à suivre.

La démarche

Le module « Sommeil » est une action de prévention non médicamenteuse et non thérapeutique. Ces ateliers sont animés par des professionnels formés et certifiés.

Les objectifs

Il s'agit d'un moment de convivialité et d'échanges.

Globalement, nous souhaitons que les participants puissent :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge.
- Connaître les conseils et les astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés ;
- Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil (insomnies, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos)
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

Le déroulement

L'Atelier se compose de deux séances de 2 heures, avec une pause de 5-10 minutes à l'issue de la première heure.

-Le vendredi 4 octobre de 14h30 à 16h30

-Le vendredi 11 octobre de 14h30 à 16h30

Les inscriptions

Elles se font directement en Mairie au 04/74/80/03/42 **avant le 20 septembre 2024.**