

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Sommeil Sérénité

- ❖ **Porteur** : ADPAM du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : sommeil
- ❖ **Nombre de bénéficiaires potentiels** : 10 à 50
- ❖ **Age** : 60 à 89 ans
- ❖ **GIR** : 2 à 6
- ❖ **Objectif principal** : transmission d'outils d'autorégulation physiologique et émotionnelle, de prévention et d'apaisement mental visant à agir en prévention des troubles du sommeil et leurs conséquences sur l'humeur, la mémoire, les défenses immunitaires.
- ❖ **Nature de l'action** : un cycle de 5 séances de 2 heures pour un groupe de 10 personnes: bien dormir, pourquoi et comment ? (comprendre les mécanismes du sommeil, respecter son horloge biologique), faire de ses émotions des alliées (entraîner son horloge biologique et relaxation dynamique, autohypnose), prendre soin de soi et de son sommeil (hygiène de vie et harmonisation de l'environnement).
 - Animé par une consultante, coach et formatrice, thérapeute cognitivo-comportementale diplômée en PNL thérapeutique et hypnose Ericksonienne.
- ❖ **Lieux de l'action** : l'Isle-Jourdain et 15 km alentours
- ❖ **Transport** : mise à disposition d'un véhicule de l'association pour transporter les personnes non mobiles
- ❖ **Calendrier** : de mai à juillet