

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



## Parcours de prévention Barran

### ATELIER SOMMEIL

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers/CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Comprendre les mécanismes du sommeil et acquérir des techniques favorisant le sommeil.
- ❖ **Contenu de l'action** : Comprendre le fonctionnement du sommeil ; connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil ; apprendre à récupérer dans la journée ; acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité. Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombre séances**: 6
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : septembre à octobre.
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + covoiturage.
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05.32.93.99.97/ [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05.62.67.40.68/ [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)