

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



Parcours de prévention Saramon/Simorre

ATELIER SOMMEIL

- ❖ **Porteur** : CIAS Coteaux d'Arrats Gimone- CLIC de L'Isle -Jourdain
- ❖ **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** : 3
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Coteaux d'Arrats Gimone
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Saramon et Simorre et alentours.
- ❖ **Calendrier** : novembre
- ❖ **Mobilité** : mis à disposition par la communauté du service de transport à la demande pour les personnes non mobiles.
- ❖ **Inscription** : M. LOTH : 05.62.67.10.18 ou sloth.ciasgimont@outlook.fr