

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



## Parcours de prévention à Jegun

### SOMMEIL

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch/CLIC d'Auch
- ❖ **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** : 8
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier : date de mise en œuvre** : de mai à juin
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + covoiturage
- ❖ **Inscription : CIAS** : 05.62.60.61.58