

« Démarche de santé communautaire pour améliorer le sommeil des personnes de plus de 60 ans »

- ❖ Porteur : Chemins Opaline
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : sommeil
- ❖ Objectif principal : favoriser le sommeil des séniors
- ❖ Contenu de l'action : Suite à une conférence sur le sommeil animé par un médecin :
 - 1 atelier de 4 séances d'échanges sur le sommeil pour progresser dans la connaissance de son propre sommeil. Animé par une pharmacienne ;
 - 1 atelier de 4 séances d'activité physique adaptée. Animé par une enseignante en APA ;
 - 1 atelier de 4 séances de démarche psycho corporelle visant quelques manœuvres d'automassage. Animé par un kinésithérapeute ;
 - 1 atelier de 4 séances d'hypno-relaxation animé par un infirmier hypno-praticien.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 16
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 16
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 20
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Du Savès
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cazaux-Savès
- ❖ Calendrier : sur l'année
- ❖ Mobilité : covoiturage
- ❖ Inscription : M. Patrick BODART : chemins.opaline@gmail.com