

## « Action sommeil de prévention collective »

- ❖ Porteur : M.DE SOUSA
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : sommeil
- ❖ Objectif principal : rassurer les séniors sur l'évolution de leur sommeil avec l'avancée en âge.
- ❖ Contenu de l'action : fonctionnement du sommeil et présentation de l'agenda du sommeil : besoins et habitudes ; réveil ; pause méridienne ; soirée ; accueil du sommeil ; bilan. A chaque séance, 30 mn sont réservées sur ce que chaque séniors peut mettre en place s'il a des difficultés sur la thématique de la séance. Animé par une psychologue.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 3
- ❖ Nombre séances par atelier : 7
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 21
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 36
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cologne, Encausse, Roquelaure Saint Aubin
- ❖ Calendrier : de mars à décembre
- ❖ Inscription : Mme Sophie HENRIQUES DE SOUSA : 06.28.25.14.43  
[sophie-desousa@hotmail.com](mailto:sophie-desousa@hotmail.com)