

## « Les mystères du sommeil résolus »

- ❖ **Porteur** : Midi-Pyrénées Prévention-M2P
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : sommeil
- ❖ **Objectif principal** : sensibiliser les seniors à la thématique du sommeil et leur permettre de comprendre les mécanismes du sommeil et initier des changements de comportement de manière ludique.
- ❖ **Contenu de l'action** : atelier constitué d'un Escape Game sur le sommeil et de séances collectives de sensibilisation et de prévention comprenant des apports théoriques sur le sommeil mais aussi des conseils pratiques pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.  
Animé par une sophrologue qualifiée et une psychologue diplômée.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 9
- ❖ **Durée séance** : 1h30 d'escape Game et 2h
- ❖ **Nombre total de séances** : 18
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 12
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 24
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Gascogne Toulousaine, Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Isle Jourdain, Auch
- ❖ **Calendrier** : premier semestre 2025
- ❖ **Inscription** : Alix PONCELET: 06.27.88.49.01/ [poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr](mailto:poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr)