

	<b>FICHE ACTION</b> <b>« Atelier sommeil »</b>
<b>Contexte</b>	<p>Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de leur sommeil : mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies.</p> <p>Or ces situations sont souvent une évolution normale de notre organisme. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adapter ses comportements et ses attitudes.</p>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge,</li> <li>• Connaître les conseils et astuces pour faire face aux difficultés,</li> <li>• Découvrir les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées sommeil,</li> <li>• Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.</li> </ul>
<b>Public ciblé</b>	Seniors
<b>Action</b>	<p>L'atelier réunit 8 à 15 personnes et se compose de 2 séances de 2 heures avec une pause de 5-10 minutes à l'issue de la première heure.</p> <p>Il est composé de 4 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le sommeil et les effets du vieillissement: discussion à partir de cas pratiques,</li> <li>• Les maladies associées au sommeil : sont notamment abordés les insomnies, les apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos,</li> <li>• Les conseils de prévention : les ennemis du sommeil, les gestes et les attitudes pour bien dormir</li> <li>• Les techniques de relaxation : ce temps qui dure de 10 à 20 minutes permet d'expliquer et de s'initier aux techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les difficultés du sommeil au quotidien.</li> </ul>
<b>Prestataire</b>	Association Brain Up
<b>Tarif</b>	Gratuit pour les participants