

	FICHE ACTION « Atelier sommeil »
Contexte	<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>
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge, • Connaître les conseils et astuces pour faire face aux difficultés, • Découvrir les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées sommeil, • Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.
Public ciblé	Seniors
Action	<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"> • Le sommeil et les effets du vieillissement: discussion à partir de cas pratiques, • Les maladies associées au sommeil : sont notamment abordés les insomnies, les apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, • Les conseils de prévention : les ennemis du sommeil, les gestes et les attitudes pour bien dormir • 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.
Prestataire	Association Brain Up
Tarif	Gratuit pour les participants