

ATELIER

Sommeil



ir9_asept - Mars 2021 - Photos : Thinkstock - Réalisation : Carsat Sud-Est



Chut... Jean-Pierre
s'entraîne pour
l'atelier sommeil.



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,
ouverts aux jeunes de 60 ans et +



ATELIER « SOMMEIL »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Sommeil » qui se compose en 5 séances de 2 heures.

Le contenu :

Le sommeil est un besoin physiologique fondamental (un être humain passe environ le tiers de sa vie à dormir), il est à la fois un déterminant de bonne santé et un indicateur de qualité de vie. Il est soumis à de nombreux facteurs perturbateurs (environnement, hygiène de vie, pathologies, etc..)

A partir de 60 ans on observe que la structure du sommeil se modifie progressivement et que la qualité du sommeil diminue peu à peu. Ces troubles peuvent être liés à différents facteurs :

1. Physiologiques
2. Psychologiques (anxiété, dépression, stress, solitude)
3. Organiques (troubles respiratoires du sommeil, douleurs, troubles prostatiques, mouvements périodiques des jambes la nuit, ...)
4. Thérapeutiques (médicaments qui induisent une insomnie ou une somnolence dans la journée).

Les conséquences de ces troubles du sommeil ont des effets néfastes sur la qualité de vie et l'état de santé général des séniors. Seront notamment abordés la compréhension des mécanismes du sommeil, ce qui le perturbe et apprendre à mieux dormir.

Son objectif général

Cet atelier vise à faire mieux connaître son sommeil et être en capacité d'identifier les éventuels troubles et perturbations. Il permet de comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs, identifier la nature des troubles, leurs causes, leurs conséquences, de connaître des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène du sommeil. Il permet également d'apprendre à organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie.

Les dates :

- Vendredi 13 octobre 2023
- Vendredi 20 octobre 2023
- Vendredi 27 octobre 2023
- Vendredi 3 novembre 2023
- Vendredi 10 novembre 2023

Les heures : 9h30 / 11h30

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville – 83136 GAREOULT

ATELIER SÉNIORS « SOMMEIL »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre toutes les séances prévues.

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : info@cohesion-sociale@gareoult.fr