

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Bénéficiez de conseils judicieux et d'échanges collectifs,
- Créez des liens et échangez avec les autres participants,
- Faites le point sur vos bonnes et mauvaises habitudes,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :

ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

 **POUR Bien Vieillir**
pourbienvieillir.fr

 **POUR Bien Vieillir**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers Sommeil

Mieux connaître son sommeil

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Mieux connaître votre sommeil

Des conseils pour mieux connaître votre sommeil et être capable d'identifier les éventuels troubles et perturbations.

Un cycle de 6 ateliers,

- 2h30 par semaine,
- par groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr



Les ateliers Sommeil

Module 1

Les évolutions du sommeil au cours de la vie

Module 2

Les comportements de sommeil

Module 3

Les causes et conséquences des perturbations du sommeil

Module 4

Les troubles et les perturbations du sommeil

Module 5

Agenda du sommeil et profil de dormeur

Module 6

Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir

Objectifs visés

- Sensibiliser, informer et former les seniors à une bonne hygiène du sommeil
- Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs
- Savoir organiser sa journée, son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.