

Cette action vous est proposée par



Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le «bien-vieillir» : la Carsat Bretagne, l'Agirc-Arrco, la MSA, la CNRACL, l'Ircantec, la Camieg et l'Enim.
- Des ateliers de prévention en petit groupe, autour de 10 thématiques, animés par des professionnels.
- Des ateliers construits autour de programmes développés en partenariat avec Santé publique France.
- Des rencontres gratuites, accessibles à toute personne âgée de 60 ans et plus, dans toute la Bretagne.

Nous contacter

www.pourbienvieillirbretagne.fr

Renseignements et
Inscriptions auprès du
CCAS :
au **02 97 44 87 14**

Les ateliers

Sommeil



Bien dormir aide à rester en **bonne santé.**



Avec l'âge, la qualité du sommeil se dégrade parfois. 40 % des personnes de 75 ans et plus se plaignent de troubles du sommeil (insomnies, somnolence, apnées du sommeil...). Les ateliers vous donneront les clés pour comprendre le fonctionnement du sommeil, adopter de bonnes habitudes pour mieux dormir, et vous aideront ainsi à retrouver des nuits plus sereines.

Les ateliers Sommeil, qu'est-ce que c'est ?

Les ateliers s'organisent autour de 6 à 8 séances animées en petit groupe par un professionnel.

Au cours des séances d'une heure ou plus, vous bénéficiez de conseils pratiques pour :

- comprendre les mécanismes du sommeil
- vous aider à identifier les éventuels troubles et perturbations de votre sommeil
- savoir organiser votre journée et votre repos en fonction de votre rythme de vie
- vous initier aux techniques de relaxation et à la respiration.

Pourquoi participer aux ateliers ?

Pour préserver votre hygiène de vie dans sa globalité. Vous maintenez un lien social autour d'une dynamique collective sur le mieux dormir. Vous apprenez à soulager vos troubles du sommeil et à les dédramatiser car le sommeil est individuel : nous n'avons pas tous les mêmes besoins !

« J'ai compris l'importance de garder un rythme régulier dans mon quotidien. Si besoin, je m'offre une sieste de 20 minutes maximum pour ne pas empiéter sur mes nuits »

Guy

« En discutant avec les autres participants, je me suis rendue compte que je ne suis pas la seule à avoir des troubles du sommeil. Ça permet de dédramatiser ! »

Farida

INSCRIVEZ-VOUS SUR
pourbienvieillirbretagne.fr