

Faire la lumière sur notre activité nocturne



L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Acteur régional en prévention santé à destination des seniors, l'Asept Bretagne propose des Ateliers Sommeil, animés par des professionnelles formées.

Cet atelier vise à prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, tout en échangeant dans la convivialité.

Les Ateliers Sommeil sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique et conseils ludiques.

Informations pratiques

* Une réunion publique et 6 séances de 2h00

* Groupe de 8 à 15 personnes maximum

* Protocole sanitaire : désinfection du matériel, port du masque, gestes barrières et pass sanitaire

* Contact(s) :

02 99 01 81 81 – contact@asept-bretagne.fr
La porte de Ker Lann - Rue Charles Coudé – Bruz
35027 RENNES Cedex 9
www.asept-bretagne.fr

Programme des séances :

Les évolutions du sommeil au cours de la vie
Le rôle du sommeil, la physiologie du sommeil, les signes du sommeil, le fonctionnement du sommeil au cours de la vie, les transformations du sommeil avec l'avancée en âge

Les comportements de sommeil
Les habitudes de sommeil, les horloges du sommeil, le respect des rythmes de vie individuels

Les causes et conséquences des perturbations du sommeil
Les causes de perturbations du sommeil et les conséquences d'un mauvais sommeil

Les troubles du sommeil et leurs orientations
A partir de quand va-t-on chez le médecin quand on dort mal ? Comment se déroule une consultation ?

Agenda du sommeil et profil du dormeur
Etude de cas, auto-analyse de son sommeil

Trucs et astuces pour bien dormir
Trucs et astuces en journée, Trucs et astuces en soirée