

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



PARCOURS DE PREVENTION

« Atelier Sommeil »

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : sommeil
- ❖ **Objectif principal** : améliorer la qualité du sommeil des personnes âgées.
- ❖ **Contenu de l'action** : comprendre le fonctionnement du sommeil, connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil, apprendre à récupérer dans la journée, acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité.
Animé par une sophrologue.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 6
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 10
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI**: Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Mirepoix et Puycasquier
- ❖ **Calendrier** : d'octobre à décembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage et transport à la demande assuré par animatrices
- ❖ **Inscription** : Mme BENOIT Annie : 05.62.60.61.58 ou service.loisirs@cias.grand-auch.fr