



VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ?

ATELIER SOMMEIL



Sophie De Sousa

Psychologue

Renseignements et inscription avant le 20 avril 2025
auprès de la Mairie au 05.62.65.70.56 (lundi et mercredi matin)
ou Maryline Brajko au 06.72.24.73.12 et
ou Sophie De Sousa au 06.28.25.14.43

La mairie d'Encausse, met en place un atelier sommeil interactif, ludique et convivial en collaboration avec Sophie De Sousa, psychologue.
Au programme, un atelier gratuit de 7 séances, où vous serez acteur de votre sommeil en développant de nouvelles habitudes et conseils adaptés à votre quotidien. De belles nuits à venir en perspective !
La qualité de votre éveil et de votre sommeil n'en seront que meilleures !

Dates des ateliers : tous les jeudis de 14h à 16h

Les 15 et 22 mai puis les 5.12.19.26 juin 2025

Programme de 7 séances collectives de 2h, au rythme d'une séance par semaine.

Par groupe de 5 à 15 maximum à la Salle Fêtes d'Encausse



Objectif de l'atelier sommeil :

- Rassurer les séniors sur l'évolution de leur sommeil avec l'avancée en âge.
- Amener les séniors à s'interroger sur leurs habitudes de vie en lien avec le sommeil sur l'ensemble de la journée et ainsi les amener à développer de nouveaux comportements permettant d'optimiser la qualité de leur sommeil dans leur quotidien.
- Un atelier interactif, ludique et convivial où le participant sera acteur de son sommeil.

Description:

L'atelier sommeil se déroulera sur 7 séances de 2h00 chacune.

Séance 1 : le sommeil : fonctionnement et présentation de l'agenda du sommeil. (1h30) + 30 minutes, évaluer son sommeil « point de départ » identifier la qualité de son sommeil afin d'initier de nouvelles habitudes favorables au sommeil au fur et à mesure des séances.

Séance 2 : mon sommeil : mes besoins, mes habitudes !

Séance 3 : mon réveil : les recommandations et mes habitudes !

Séance 4 : ma pause méridienne : somnolence, mes habitudes la séance.

Séance 5 : ma soirée : mes besoins, mes habitudes !

Séance 6 : j'accueille mon sommeil : mes besoins, mes habitudes !

Séance 7 : mon sommeil : mon bilan. (1h30) + 30 minutes, + Réévaluer son sommeil « point d'arrivée » identifier les forces et les points améliorés afin de maintenir ces nouvelles habitudes favorables au sommeil sur le long terme en comparant avec l'évaluation « point de départ » et en analysant l'agenda du sommeil dans sa globalité.