

# 5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- ① Comprendre le fonctionnement et les **facteurs influençant le sommeil**,
- ② Recevoir des **conseils pratiques**,
- ③ Mettre en place des **stratégies** personnelles pour des **nuits réparatrices**,
- ④ Prendre soin de soi et adopter des **comportements favorables** pour une meilleure santé,
- ⑤ Favoriser l'échange et le partage d'expériences.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

**Landes**  
70 rue Alphonse Daudet  
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex  
**05 58 06 55 98**

**Pyrénées Atlantiques**  
1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
**05 59 80 98 88**

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau  
**contact@asept-sudaquitaine.fr**

**www.asept-sudaquitaine.fr**



Atelier  
**Sommeil**

## Le sommeil : un trésor !



agelos.fr - Certified @ Corporation - Crédit photo : © Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,  
j'adopte  
les **bons réflexes**  
avec l'**atelier**  
**Sommeil**



**1 cycle de  
7 séances**



**2 h 00** par semaine



par petits groupes de  
**12 personnes**

**GRATUIT**



**Proche**  
de chez vous

*Chaque participant s'engage  
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

## L'atelier **Sommeil**

## au programme

### Séance 1

#### **Le sommeil, quésaco ?**

Comprendre le fonctionnement du sommeil, présentation de l'agenda du sommeil.

### Séance 2

#### **Mon sommeil et moi**

Identifier les facteurs influençant le sommeil, connaître ses besoins et les évolutions avec l'âge.

### Séance 3

#### **Démarrer du bon pied !**

Comprendre le réveil et l'influence de l'activité physique et du petit déjeuner.

### Séance 4

#### **Une pause le midi et c'est reparti !**

Agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

### Séance 5

#### **Préparer la venue de Morphée**

Adopter les bons réflexes en fin de journée et en soirée (dîner, écrans, toilette, activités physiques...).

### Séance 6

#### **À vos oreillers, prêt, dormez !**

Identifier les bonnes pratiques pour un endormissement de qualité.

### Séance 7

#### **Mon sommeil, un trésor !**

Jouer pour mieux comprendre !

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

**Notre méthode interactive** conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.