



CLIC
NOROÏT



Communique

« Le sommeil : Mieux le comprendre pour mieux le gérer »

Montgermont, à partir du lundi 17 octobre 2022

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « Il m'arrive régulièrement d'être réveillé sur le coup de 2 ou 3 heures du matin », « Je m'endors devant la télévision et pourtant le sommeil ne vient plus après ». Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération.

En partenariat avec l'association Brain Up*, la commune de Montgermont, la Maison Hélène et le Clic Noroît vous proposent de participer à l'atelier « bien dormir et prendre soin de son sommeil » pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

Une première **conférence** autour des rythmes de vie aura lieu le **lundi 17 octobre de 14h30 à 16h30** à la Maison Hélène de Montgermont, 1 rue des Riedones. Elle sera animée par une psychologue.

A l'issue de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à un **atelier de 6 séances thématiques**, animées par une psychologue et une sophrologue, et qui se dérouleront également à la Maison Hélène les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre, ainsi que les 5 et 12 décembre, de 14h30 à 16h30.

Ce parcours est **gratuit** et ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus.

Pour l'atelier, le nombre de places est limité à 15 personnes. L'inscription est par conséquent obligatoire.

Renseignements et inscriptions auprès de Valérie Dupont, coordinatrice de la Maison Hélène au 06 34 18 63 02 ou par mail à coordonateur.helena@ville-montgermont.fr

Ce programme est financé grâce au soutien de Pour Bien Vieillir Bretagne, de l'ARS et de la Conférence des Financeurs d'Ille et Vilaine.

**Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr*