

**ROULANS** Santé

## Un atelier pour prendre soin de son sommeil



Myriam Truche anime « Mon sommeil... j'en prends soin ». Photo ER

**Les aidants, qui s'occupent de proches malades, âgés ou en situation de handicaps, sont invités par Eliad à participer à un atelier gratuit intitulé « Mon sommeil... j'en prends soin ». Cinq séances sont programmées entre le 12 novembre et le 10 décembre.**

**D**ans le cadre de son Pôle Prévention, Eliad organise un atelier gratuit en cinq séances, « Mon sommeil... j'en prends soin ». Ces rencontres sont programmées à la salle des fêtes de Roulans les 12, 19, 26 novembre, 3 et 10 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30.

Cet atelier s'adresse aux aidants : enfants, conjoints, parents qui accompagnent un proche malade, âgé ou en situation de handicap, et aident dans les actes de la vie quotidienne, pour les courses, les repas, les sorties, les rendez-vous médicaux...

L'objectif de ces cinq séances est

d'inciter les aidants à prendre soin d'eux en leur apportant une information sur le sommeil et les troubles associés et en leur donnant des conseils pratiques leur permettant d'améliorer leurs nuits.

Les troubles du sommeil peuvent concerner tous les âges de la vie. Cependant, l'avancée dans l'âge peut majorer les phénomènes et entraîner une consommation de médicaments qui n'est pas sans effets secondaires.

« Cet atelier permet de comprendre ce qu'est le sommeil, comment il évolue avec l'âge. Il aborde les troubles les plus fréquents et donne des clés pour adopter des comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité. Les cinq séances alternent théorie, exercices pratiques et jeux dans une ambiance conviviale propice aux échanges », précise Myriam Truche, l'animatrice.

Atelier gratuit (12 places) sur inscription uniquement au 03 81 41 67 31 ou à [myriam.truche@eliad-fc.fr](mailto:myriam.truche@eliad-fc.fr).