

L'Est Républicain (Doubs) | 17 janvier 2019

ÉTALANS > Atelier

## Prendre soin de son sommeil après 60 ans

En partenariat avec la commune d'Étalans et avec le soutien financier de la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) et de la Conférence des financeurs du Doubs, le pôle prévention d'Eliad organise « Mon sommeil... J'en prends soin ».

Cet atelier, qui s'adresse aux plus de 60 ans, a pour son objectif d'apporter une information sur le sommeil et les troubles associés tout en donnant aux personnes les moyens de se prendre en charge elles-mêmes.

Les troubles du sommeil peuvent concerner toutes les périodes 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.

Myriam Truche est l'animatrice de l'atelier ; celui-ci permet de comprendre ce qu'est le sommeil et 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 alter-



Myriam Truche sera en mesure de donner des conseils très utiles. Photo DR

nent théorie, exercices pratiques et jeux dans une ambiance conviviale propice aux échanges.

> Atelier gratuit (12 places) sur inscription au 03 81 41 67 31 ou

[myriam.truche@eliad-fc.fr](mailto:myriam.truche@eliad-fc.fr).

> Cinq séances à la mairie d'Étalans au 3, rue des Granges proposées les 17, 24, 31 janvier ainsi que les 7 et 14 février, de 9 h 30 à 11 h 30.