



Ensemble pour le lien, l'innovation  
et l'accompagnement à domicile

L'Est Républicain (Montbéliard) | 17 octobre 2020

## **L'ISLE-SUR-LE-DOUBS**

### **Un atelier pour aider les aidants et leur sommeil**

Dans le cadre de la plateforme Répit Aidants et de son service prévention, Eliad et la commune organisent un atelier « Mon sommeil... j'en prends soin », composé de 5 séances de 2 h. L'atelier s'adresse aux aidants familiaux : enfants, conjoints, parents qui accompagnent un proche âgé, malade ou en situation de handicap et qui apportent leur aide dans les actes de la vie quotidienne ou plus occasionnellement pour les courses, un rendez-vous médical... L'objectif de cet atelier est d'inciter les aidants à prendre soin d'eux et plus particulièrement à améliorer la qualité de leur sommeil.

Au programme : une information sur le sommeil et les troubles associés ainsi que de nombreux conseils pratiques. Les cinq séances alternent théorie, exercices pratiques et jeux. Catherine Droz, animatrice de l'atelier y abordera les troubles les plus fréquents et donnera des clés pour adopter des comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité.

Séances : 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à la maison des associations.

Inscription préalable au 03 81 41 67 31 ou [myriam.truche@eliad-fc.fr](mailto:myriam.truche@eliad-fc.fr) ; gratuit.