

**ÉTALANS**

# Un atelier pour prendre soin de son sommeil

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 », un atelier de 5 séances en mairie d'Étalans, 3, rue des Granges, les 6, 13, 27 novembre et 4 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30, et le 23 novembre de 14 h à 16 h.

Cet atelier gratuit, à destination des plus de 60 ans, a pour 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 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.

Myriam Truche, animatrice de l'atelier : « 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



**Myriam Truche parlera du pôle prévention d'Eliad et proposera les actions de prévention autour de différents thèmes, « mémoire, nutrition, sommeil, bien-être... »**

conviviale propice aux échanges ».

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