

PARCOURS (S'EN)DORMIR EN TOUTE SERENITE

LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES SENIORS

La consommation de somnifère est particulièrement élevée et banalisée chez les personnes âgées, près d'un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans et près de 40 % des plus de 85 ans en consomment de façon régulière.

En réponse à ce constat, le CCAS de Saint-Laurent-de-Mure, en partenariat avec la Mutualité Française, a souhaité proposer au public senior un projet construit en deux temps distincts : un temps fort sous format d'une conférence théâtralisée autour du bien-vieillir et du sommeil avec la présence d'experts, et un parcours découverte de pratiques en vue de favoriser un meilleur sommeil. Les ateliers de ce parcours ont pour but de pallier certains troubles du sommeil et d'explorer les différentes façons de lâcher prise et de se détendre en vue de favoriser un sommeil de meilleure qualité, mais aussi de sensibiliser à des pratiques peu connues.

DEUX TEMPS COMPLÉMENTAIRES

La conférence a été le temps fort qui a permis la mise en œuvre du reste du parcours. Un médecin gériatre et un médecin spécialiste du sommeil y sont intervenus, et une troupe a proposé des interludes théâtraux sur le ton humoristique. La conférence a duré environ deux heures, et fut suivie par une collation qui a permis de prolonger les échanges avec les experts.

Le parcours d'ateliers, nommé "s'endormir en toute sérénité", était composé de quatre séances de deux heures, qui ont eu lieu une fois par semaine. Les activités proposées étaient variées : cohérence cardiaque, Do-in, sophrologie, pensée positive.




**CCAS Saint-Laurent-de-Mure
et la Mutualité Française**
Ville Amie des Aînés depuis 2023
Saint-Laurent-de-Mure (69)

OBJECTIFS :

- Connaître le sommeil et son impact sur la santé globale
- Contribuer à l'amélioration du sommeil des seniors

PRATIQUE :

- Rencontre avec la Mutualité Française pour la mise en place du projet.
- Planification d'une conférence théâtralisée et d'ateliers découvertes de pratique pour favoriser un meilleur sommeil.
- Réservation des salles, communication sur l'événement et inscriptions.
- Partenaires : médecin gériatre, médecin du sommeil, troupe de théâtre, énergéticienne praticienne d'hypnose, et sophrologue.
- Coût du projet : 6 000€

UN PROJET CO-CONSTRUIT PAR LE CCAS ET LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

Une rencontre entre le CCAS et la Mutualité Française a permis la mise en place de ce projet. Il a été financé par la Mutualité Française, avec l'aide de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Rhône. Le CCAS a géré l'organisation de l'action, avec la mise à disposition ses locaux pour la tenue de la conférence et du parcours, ainsi que la gestion de la communication et des inscriptions.

La communication sur le projet s'est faite via le site de la ville, le magazine Zoom, des affiches, flyers, panneaux, mais aussi via la liste mailing du CCAS et de la Mutualité Française.

RENCONTRE SANTÉ

Dormir en toute sérénité

MUTUALITÉ FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CONFERENCE THEATRALISEE
Mardi 3 octobre 2023
De 14h30 à 16h30
Salle de la Fruitière
7 rue des Docteurs Vacher
69720 Saint-Laurent-de-Mure

ATELIER DE 4 SEANCES
Les mardis 10, 17 octobre, 7 et 14 novembre 2023
De 9h30 à 11h30
Salle commune Résidence Les Pléiades
3 avenue de la Mairie
69720 Saint-Laurent-de-Mure

Nombre de places limité
INSCRIPTION GRATUITE
ET OBLIGATOIRE
Inscription conférence théâtralisée :
Inscription atelier auprès du CCAS :
04 72 48 61 23
cccas@saintlaurentdemure.org

#Rencontresanté

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Rhône

En partenariat avec

RHÔNE LE DÉPARTEMENT

CNSA CONFÉRENCE NATIONALE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SAINT LAURENT DE MURE Ville de Saint Bonnet de Mure

Un parcours prévention, réservé aux personnes de 60 ans et plus, pour faire du sommeil une priorité !

La conférence théâtralisée permettra de mieux connaître le sommeil et son impact sur la santé globale, avec la présence d'un Médecin Gériatre, d'une Infirmière du sommeil et d'une compagnie de Théâtre qui proposera des interludes humoristiques.

L'atelier de 4 séances permettra d'expérimenter les différentes façons de lâcher prise et de se détendre en vue de favoriser un sommeil de meilleure qualité en s'initiant à la sophrologie, à la cohérence cardiaque, au Do-in et à la pensée positive.

UNE NOUVELLE APPROCHE DU SOMMEIL

Une soixantaine de personnes ont suivi ce parcours et ont pu être informées sur les mécanismes, les rythmes et les fonctions du sommeil. Cela leur a permis également d'identifier les différents troubles du sommeil liés à l'âge. Ils ont pu se tester aux différentes pratiques pour un sommeil réparateur et se doter d'outil mobilisable au moment de l'endormissement. L'action a porté ses fruits : les retours sont positifs, et des seniors ont témoigné avoir adopté certaines de ces pratiques (cohérence cardiaque, automassage) dans leur quotidien.

Le CCAS prévoit de poursuivre ses actions de prévention en direction des seniors par la mise en place d'actions autour du bien-vieillir : santé environnement, atelier numérique, prévention des chutes, aménagement du logement, etc.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Saint-Laurent-de-Mure, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

