



## Le train du sommeil

### C'EST QUOI ?

Saviez-vous que le rythme du sommeil évoluait avec l'âge ? La durée des cycles, les délais d'endormissement, les éveils intra-sommeil... Des infirmières bénévoles retraitées abordent toutes ces thématiques et délivrent des recommandations pour retrouver un sommeil de qualité.

### QUELS OBJECTIFS ?

Cette activité itinérante permet de sensibiliser les seniors à l'importance de la qualité du sommeil. La pratique d'une activité physique ainsi qu'une alimentation équilibrée sont les éléments importants permettant d'accéder au Graal du sommeil réparateur.

### POURQUOI ?

Après 50 ans, le sommeil aussi prend des rides ! Il peut être modifié par de multiples facteurs comme la maladie, les médicaments, les changements dans la vie quotidienne ou encore la perte de repères sociaux... Comprendre son rythme permet alors de le maîtriser.

Le plein d'activités pour créer une nouvelle dynamique seniors dans votre commune !