

Beaumont Les Valence

Conférence-débat « Sommeil et stress »

mercredi 10 mai 2017 de 14h30 à 17h30 à la salle des fêtes de Beaumont Les Valence

Par la Coordination Autonomie Prévention (CAP) territoire du grand valentinois,
La mairie et le CCAS de Beaumont Les Valence,
Le foyer logement les Sérénides 'Le beau mont' d'Eovi services et soins.
En partenariat avec
la section locale d'Eovi, le club des 3 rivières, l'association familiale et la médiathèque

La Coordination Autonomie Prévention (CAP), pôle du service coordination médico-sociale Direction Personnes Âgées Personnes Handicapées du Département de la Drôme, a pour mission d'informer, sensibiliser et aider à la réalisation d'actions pour les seniors du territoire du grand valentinois.

Dans ce cadre, la Coordination Autonomie Prévention accompagne le foyer logement les Sérénides 'Le beau mont' d'Eovi services et soins, la mairie et le CCAS de Beaumont Les Valence, pour la mise en place d'une conférence-débat sur le thème « Sommeil et stress », le mercredi 10 mai 2017 de 14h30 à 17h30 (accueil à partir de 14h), à la salle des fêtes de Beaumont Les Valence (chemins des fontaines).

Afin d'impulser une démarche de sensibilisation et prévention pour le bien-vieillir, la Coordination Autonomie Prévention territoire du grand valentinois, le foyer logement les Sérénides 'Le beau mont' d'Eovi services et soins, la mairie et le CCAS de Beaumont Les Valence vous invitent, en partenariat avec la section locale d'Eovi, le club des 3 rivières, l'association familiale et la médiathèque ainsi que les acteurs locaux, à participer à une conférence-débat : « Sommeil et stress », le mercredi 10 mai 2017 de 14h30 à 17h30, à la salle des fêtes de Beaumont Les Valence animée par Françoise Reynaud, conseillère en prévention au centre de prévention Agirc-Arcco Auvergne Rhône-Alpes de Bourg Les Valence.

Cette rencontre s'adresse plus particulièrement aux 60 ans et plus ainsi qu'aux aidants familiaux ; et à tout public (si centre d'intérêt). Elle abordera les questions suivantes : pourquoi dort-on ? qu'est-ce qui induit le sommeil (rôle de la température et de la lumière...) ? quelles sont les différentes phases du sommeil ? quelles modifications normales du sommeil liées au vieillissement ? pourquoi l'insomnie ? comment l'hygiène de vie peut améliorer le sommeil ? qu'est-ce que le stress ? Quel est l'impact du stress chronique sur la santé ? comment le combattre et mieux dormir ?....

A l'issue des débats, différents stands autour des thématiques bien-être présenteront leurs dispositifs ; puis, autour d'une collation, répondront de façon individualisée et personnelle à chaque personne intéressée.

Entrée libre, ouvert à tous !

+ d'informations auprès de la mairie de Beaumont Les Valence au 04 75 59 54 55

Coordination Autonomie Prévention territoire du grand valentinois : cap-grandvalentinois@ladrome.fr

tél. : 04 81 66 88 76 – Monique Trouillet

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement automatisé et sont destinées au Département de la Drôme. Les droits d'accès, d'opposition et de rectification prévus par la loi n°78-17 du 06/01/1978 modifiée s'exercent auprès du Président du Conseil départemental.

LE DÉPARTEMENT DE LA DRÔME

DIRECTION DES SOLIDARITÉS, 13 AVENUE MAURICE FAURE, BP 81132, 26011 VALENCE CEDEX - TÉL : 04 75 79 70 00

HÔTEL DU DÉPARTEMENT, 26 AVENUE DU PRÉSIDENT HERRIOT, 26026 VALENCE CEDEX 9 TÉL : 04 75 79 26 26

ladrome.fr