

Le Centre d'ergothérapie Delémont-Porrentruy Sàrl, en collaboration avec l'ASE (Assoc. suisse des ergothérapeutes) section JU-JB et la Ligue jurassienne contre le rhumatisme vous propose un

Séminaire sur le sommeil : « Intégrer le sommeil dans nos routines quotidiennes »

D'après l'OBSAN (2017), plus d'un tiers de la population suisse a des difficultés à s'endormir. De plus, la littérature scientifique internationale montre que la pandémie de Coronavirus a aggravé la situation. Or, le sommeil est indispensable au bien-être et à la santé. Les troubles du sommeil ont donc des conséquences importantes sur la vie quotidienne des personnes qui en souffrent. Cette thématique étant d'actualité, nous avons le plaisir d'organiser un séminaire ouvert à toutes et tous sur le sommeil. Des propositions et outils « à l'emporter » seront proposés pour soutenir les personnes dans l'intégration du sommeil dans leurs routines quotidiennes.

MARDI 13 JUIN 2023 DE 13:30 A 18:00
AUDITOIRE AVENIR 33 (école de commerce) A DELEMONT
OUVERT A TOUT PUBLIC SUR INSCRIPTION / 50.- Frs PAR PERSONNE
LE SEMINAIRE SERA SUIVI D'UN APERITIF

Programme

13h15 – 13h30

ACCUEIL

13h30 – 16h00

Atelier « Redessiner votre quotidien pour mieux dormir »

- Cosette Perroud, Ergothérapeute chez ErgoSum Sàrl
- Romain Bertrand, Ergothérapeute chez ErgoSum Sàrl



Cet atelier permet d'aborder le lien entre le sommeil, la santé et la vie quotidienne. Les participant-es seront invité-es à expérimenter une séance issue d'un programme ergothérapeutique destiné à des personnes qui souffrent d'insomnie. L'une approche est centrée sur les routines et les activités de la vie quotidienne ce qui est complémentaire aux centres du sommeil.

16h00 – 16h30

PAUSE

16h30 – 17h30

Conférence : « La Power Nap (courte sieste), un « booster » naturel pour améliorer nos compétences cognitives »

- Fabien Mock, Infirmier en psychiatrie et Consultant en sciences humaines

La littérature scientifique démontre une baisse de notre vigilance en début d'après-midi. Intégrer dans nos routines la pratique d'une courte sieste a ainsi des effets bénéfiques sur notre santé. Elle nous permet, entre autres, de « booster » naturellement notre vigilance, de récupérer une courte dette de sommeil, d'améliorer notre capacité décisionnelle et de poursuivre le reste de la journée dans les meilleures conditions.

17h30 – 18h00

QUESTIONS ET ECHANGES

18H00

APERITIF

..... ✂

INSCRIPTION SEMINAIRE SOMMEIL 13 JUIN 2023 13:30

Auditoire Avenir 33 (école de commerce) 2800 Delémont

Société :

Nom, prénom :

Adresse :

N° tél / courriel :

	Nbre de personnes
Je/nous participe/ons au séminaire	
Je/nous participe/ons à l'apéritif qui suivra	

Si l'inscription concerne plusieurs personnes, merci de détailler les noms ci-dessous :

Nom, prénom :

Adresse :

N° tél / courriel :

Nom, prénom :

Adresse :

N° tél / courriel :

Frais d'inscription : 50.- Frs par personne

Coordonnées bancaires :

Banque Raiffeisen du Val-Terbi, 2824 Vicques CH45 8080 8009 6242 9283 1

Votre inscription prendra effet définitivement à la réception de votre paiement

Inscription nominative indispensable par courrier, courriel ou par téléphone
jusqu'au mercredi 31 mai 2023

Centre d'ergothérapie Delémont-Porrentruy Sàrl
Moulins 12, 2800 Delémont • Tél. 032 422 77 27

info@centre-ergotherapie.ch / www.centre-ergotherapie.ch