

LE RENDEZ-VOUS DE LA SANTE MARS 2023 : LE SOMMEIL

PROGRAMMATION

Découvrez toutes les animations proposées par la ville de Pau et la Communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées.

Retrouvez sur www.pau.fr plus d'informations sur le sommeil : repères et recommandations, vidéo, liens vers des sites internet, applications pour mieux dormir et des adresses de lieux de soin et de prise en charge.

Escape Game Senior « Les mystères du sommeil »

Lundi 13 mars 2023

- 10h30 à 12h Espace Lydie Laborde, rue Jean Baptiste Carreau, Pau
- 14h30 à 16h00 MJC des Fleurs, 9 Bis Av. de Buros, Pau

L'Escape Game ou « jeu d'évasion » est un jeu de société grandeur nature au cours duquel vous devez résoudre des énigmes. Voici le scénario qui vous sera proposé : « Vous êtes un agent secret à la retraite, mais votre ancien directeur a besoin de vous... Avec d'anciens collègues, vous disposez de 45 minutes pour résoudre une énigme. Tous ensemble, vous allez voyager dans le temps, enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil ! »

Proposé et animé un professionnel de l' Association Santé, Éducation, Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine (ASEPT).

Gratuit, réservé aux personnes de 55 ans et plus, nombre de places limité par Escape Game

Inscription au 05 59 80 98 88 ou contact@asept-sudaquaine.fr

Ateliers Méditation Pleine Conscience

Samedi 18 mars

11h à 12h La Cité des Pyrénées, 29 Bis Rue Berlioz, Pau

Mercredi 29 mars

10 h à 11h Médiathèque André Labarrère, salle Interlude, 10 Pl. Marguerite Laborde, Pau

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? C'est une pratique qui consiste à porter son l'attention intentionnellement sur le moment présent, sans jugement et sans attente. Elle permet de gérer son stress, de réguler ses émotions, de prendre du recul sur les situations.

Comment ? En se connectant à sa respiration et à ses sensations corporelles.

Animés par Isabelle DESII, Chargée d'Innovation Collaborative, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées

Gratuit, renseignements et inscription auprès de i.desii@agglo-pau.fr (nombre limité de places)

ou au 05 59 14 65 14 (poste 43355)

Cafés des parents : « Le sommeil de mon enfant : la survie du parent ! »

Mardi 21 mars de 17h à 18h30

Relai Petite Enfance, 36 rue Aristide Briand, Pau

Mercredi 22 mars de 8h30 à 10h

Groupe scolaire des quatre coins du monde, 134 avenue de Buros, Pau

"Le sommeil de nos enfants est une préoccupation universelle : nous pensons qu'ils dorment trop, pas assez, parfois les enfants se réveillent, nous appellent ou nous rejoignent... Venez échanger sur le thème du sommeil de votre enfant et partager, autour d'un café ou d'un thé, votre expérience avec d'autres parents pour trouver ensuite les clefs d'un sommeil de qualité." Animés par Claire Scelles, infirmière-puéricultrice et Patrice Baduel, chargé de mission Parentalité et Education, Ville de Pau et Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.
Entrée libre et gratuite

Conférence

Lundi 27 mars de 18h30 à 20 h

Auditorium de la Médiathèque Intercommunale André Labarrère, 10 Pl. Marguerite Laborde à Pau

« Le sommeil, c'est la santé ! »

Comment notre hygiène de vie contribue-t-elle à favoriser un bon sommeil ?

Intervention de Nicolas VERBEKE, kinésithérapeute et , auteur du livre « Un sommeil de rêve », recueil d'informations, de conseils et de solutions pour un sommeil de qualité, préfacé par le Docteur Denis, médecin du sommeil au Centre du sommeil des Pyrénées.

En quoi la santé intégrative* (acupuncture, hypnose, méditation de pleine conscience, phytothérapie, homéopathie) peut-elle nous aider à bien nous reposer ?

Intervention du Docteur Dominique Georget-Tessier, co-auteur avec Samuel Tessier, initié en Chine aux arts énergétiques chinois, du livre " bien dormir avec le Tao du sommeil et la médecine intégrative »

Entrée libre et gratuite

* La médecine intégrative est une approche centrée sur l'individu qui réunit la médecine conventionnelle et les pratiques complémentaires comme l'hypnose ou encore la méditation de pleine conscience. Cette approche, non médicamenteuse, peut compléter un protocole de soin plus classique en prenant en compte la personne dans sa globalité.

Conférences au Centre du sommeil et de la vigilance de la Clinique médicale et cardiologique d'Aressy - Groupe Elsan

17 mars 2023 de 14h30 à 17h30

A l'occasion de la « Journée nationale du sommeil 2023 : Santé Mentale et Croyances autour du Sommeil », la clinique propose, sur son site, des mini conférences.

Retrouvez tous les détails du programme sur <https://www.elsan.care/fr/clinique-aressy/nos-actualites/journeedusommeil2023-save-date-vendredi-17-mars-partir-de-14h30?layout=clinique-aressy>