

Public : Personnel des 3 collectivités Ville de Bourges/Agglomération Bourges Plus/C.C.A.S.

Information et inscription : Direction Prévention Santé Ville de Bourges 02 48 57 82 30 ou 02 48 67 57 13

## Groupe d'échanges « Sommeil et maladie chronique »

Centre social de la Chancellerie 8 rue Jules Louis Breton

14h-15h30

Venez échanger simplement et dans la convivialité sur le thème du sommeil. Vous pourrez évoquer votre vécu, vos difficultés, échanger vos trucs et astuces...

Public : personnes souffrant de maladies chroniques (limité à 12 personnes)

Information et inscription : Association CAMEL - 02 48 48 57 44

## Sieste bercée : un espace de repos au milieu du tumulte

Espace PITA Play In The Attic - 15 rue Edouard Branly

15h - 16h30

Venez goûter l'expérience d'une sieste bercée, instant suspendu où vous pourrez vous laisser bercer par les voix venues de tous les continents.

Merci d'apporter le matériel qui vous permettra de vous mettre dans la position la plus confortable pour vous (tapis, coussin, fauteuil pliant...)

Tout public

Information et inscription : Direction Prévention Santé Ville de Bourges 02 48 57 82 30 ou 02 48 67 57 13

## TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

### Chambre des 7 erreurs

Hall de La Mairie de Bourges : *regardez bien la chambre et devinez où se cachent les 7 erreurs qui empêchent de bien dormir.*

### Expositions sur le sommeil

Hall et espace exposition de La Mairie de Bourges

### Intervention en milieu scolaire

Des étudiants en soins infirmiers à l'IFSI de Vierzon et en médecine à La Faculté de Tours mèneront des actions pour sensibiliser des élèves de primaire aux conséquences du mésusage des écrans sur le sommeil tout au long de la semaine.



*L'ensemble des animations se feront sur inscription préalable auprès de la Direction Prévention Santé Ville de Bourges :*  
02 48 57 82 30 / 02 48 67 57 13

# LE SOMMEIL DANS TOUS SES ÉTATS

**DU 11 AU 14 AVRIL 2023**

conférence  
ateliers créatifs  
débats

GRATUIT &  
OUVERT À TOUS

**MARDI 11 AVRIL 2023**

## *Sommeil et bien être : atelier de découverte du do-in*

Centre social du Val d'Auron – Place Martin Luther King

10h à 11h et 11h à 12h

Comment retrouver un bon sommeil grâce à l'automassage et d'autres astuces bien-être

Tout public

Information et inscription : Centre social du Val d'Auron – 02 48 21 32 24

## *Groupe d'échanges « Sommeil et maladie chronique »*

Centre social du Val d'Auron Place Martin Luther King  
14h-15h30

Venez échanger simplement et dans la convivialité sur le thème du sommeil. Vous pourrez évoquer votre vécu, vos difficultés, échanger vos trucs et astuces...

Public : personnes souffrant de maladies chroniques (limité à 12 personnes)

Information et inscription : Association CARAMEL - 02 48 48 57 44

## *Conférence « Le Sommeil dans tous ses états »*

Amphithéâtre du Muséum d'Histoire Naturelle, 9 Allée René Ménard  
18h00-20h00

Deux médecins vous expliqueront le fonctionnement du sommeil et ses troubles et vous permettront de repérer les signes d'endormissement et les erreurs à éviter. Un temps d'échanges avec le public suivra la présentation, des stands d'information seront organisés

Tout public

Information et inscription : Direction Prévention Santé – Mairie de Bourges – 02 48 57 82 30 ou 02 48 67 57 13

**MERCREDI 12 AVRIL 2023**

## *Ateliers « Le Chemin du sommeil »*

Mairie de Bourges 11 rue Jacques Rimbault  
Espace Exposition

8H30-10H30 / 12H00-14H00 / 16H30-17H30

Des activités ludiques et interactives vous seront proposées autour de 4 thématiques : l'activité physique, la nutrition, les écrans et le stress

Personnel des 3 collectivités Ville de Bourges/ Agglomération Bourges Plus/C.C.A.S.

Information et inscription : Direction Prévention Santé Ville de Bourges 02 48 57 82 30 ou 02 48 67 57 13

### *Atelier*

## *« le sommeil des enfants »*

Centre social du Val d'Auron – Place Martin Luther King

10h à 12h

Atelier de prévention sur la thématique du sommeil des enfants et de la famille

Public : Parents, Grands Parents, enfants

Information et inscription : Centre social du Val d'Auron – 02 48 21 32 24

### *Atelier*

## *« confection de doudous »*

Centre social de la Chancellerie – 8 rue Jules Louis Breton

14h à 16h

Viens fabriquer ton doudou personnalisé avec une couturière (limité à 8 personnes)

Tout public

Information et inscription : Centre social de la Chancellerie – 02 48 24 18 47

## *Des pratiques pour mieux dormir : relaxation et sophrologie*

Hôtel de Ville – Salle des remparts  
15H-15H45 et 16H-16H45

Venez expérimenter des techniques qui permettent de retrouver et d'installer en soi le calme et la détente et qui favorisent l'endormissement en début de nuit ou celui qui suit les réveils nocturnes.

Personnel des 3 collectivités Ville de Bourges/ Agglomération Bourges Plus/C.C.A.S.

Information et inscription : Direction Prévention Santé Ville de Bourges 02 48 57 82 30 ou 02 48 67 57 13

**JEUDI 13 AVRIL 2023**

### *Ateliers*

## *« Le Chemin du sommeil »*

Mairie de Bourges 11 rue Jacques Rimbault – Espace Exposition

8H30-10H30 / 12H00-14H00 / 16H30-17H30

Des activités ludiques et interactives vous seront proposées autour de 4 thématiques : l'activité physique, la nutrition, les écrans et le stress

Personnel des 3 collectivités Ville de Bourges/ Agglomération Bourges Plus/C.C.A.S.

Information et inscription : Direction Prévention Santé Ville de Bourges 02 48 57 82 30 ou 02 48 67 57 13

## *Balade les 5 sens activité physique et nutrition*

Salle Roger Dubois (stade des Bigarelles) – 22 avenue des Dumones  
14h30-16h30

Venez explorer votre créativité et expérimenter vos 5 sens sous un format original. Les ateliers associent la nutrition et l'activité physique douce sous l'angle des 5 sens.

Tout public

Information et inscription : FRAPS IREPS 18 - 02 48 24 38 96

## *Des pratiques pour mieux dormir : relaxation et sophrologie*

Centre social de la Chancellerie 8 rue Jules Louis Breton – 15h00-16h00

Venez expérimenter des techniques qui permettent de retrouver et d'installer en soi le calme et la détente et qui favorisent l'endormissement en début de nuit ou celui qui suit les réveils nocturnes.

Tout public

Information et inscription : Centre social de la Chancellerie – 02 48 24 18 47

**VENDREDI 14 AVRIL 2023**

## *Des pratiques pour mieux dormir : relaxation et sophrologie*

Centre social du Val d'Auron – Place Martin Luther King  
10h30-11h30

Venez expérimenter des techniques qui permettent de retrouver et d'installer en soi le calme et la détente et qui favorisent l'endormissement en début de nuit ou celui qui suit les réveils nocturnes.

Tout public

Information et inscription : Centre social du Val d'Auron – 02 48 21 32 24

## *Sieste bercée : un espace de repos au milieu du tumulte*

Espace PITA Play In The Attic - 15 r Edouard Branly  
12h30 – 13h30

Venez goûter l'expérience d'une sieste bercée, instant suspendu où vous pourrez vous laisser bercer par les voix venues de tous les continents.

Merci d'apporter le matériel qui vous permettra de vous mettre dans la position la plus confortable pour vous (tapis, coussin, fauteuil pliant...)