

**Séance 28 mai 2019...** suite du grand thème : LA SANTE (depuis 6 séances)

13h45 séance de 2h 30 personnes inscrites : 15 présents

### Introduction de 30mn

En grand groupe : Se présenter comme à chaque séance. Les plus avancés à l'oral se présentent en ajoutant des informations

Certaines personnes réexpliquent des éléments de la séance précédente sur l'alimentation avec publicité de l'enseigne de supermarché puis justifient leur choix de recette.

(Elles devaient apporter une recette qu'elles aiment bien pour cette séance).

I- chacun à tour de rôle (pour celles qui le peuvent) va expliquer sa recette, au milieu du groupe, debout...

Un scribe (bénévole) notera les recettes si quelqu'un veut les avoir : durée 20 mn

Les participants demandent des explications en posant des questions.

### Introduction du thème : Hygiène de vie

14h15 : l'intervenante demande: -« C'est quoi l'hygiène de vie? au tableau on écrit les réponses. (Respecter ses besoins : manger, dormir, tabac alcool, médicaments?, activités physiques, détente...). Manger, on l'a vu à la séance précédente...

14h20 : petits papiers dans le désordre à remettre dans l'ordre sur les besoins de sommeil à chaque âge (tableau d'un médecin : notre bénévole médecin)

durée 5mn

4 à 12 mois	1 à 2 ans	3-5 ans	6-12 ans	13-18 ans	Adulte
12 à 16 h	11 à 14 h	10 à 13 h	9 à 12 h	8 à 12h	7-8h

Pourquoi avons-nous besoin de dormir ???

Manque de sommeil peut entraîner de gros trouble, dépression mais aussi énervements...difficultés à parler avec les enfants...

14H30 : Quel est votre recette pour bien dormir ?????

Les conseils d'un médecin pour bien dormir...distribution de la feuille avec ses conseils...Dire OUI ou NON (durée 10 mn)

- 1- **Regarder la télé dans la chambre avant de dormir**
- 2- **Chambre très chauffée**
- 3- **Aérer sa chambre avant de dormir**
- 4- **Horaires réguliers**
- 5- **La Lumière bleue agit même les yeux fermés**
- 6- **Eviter les siestes après 4h de l'après midi**
- 7- **Pas de drogue, pas d'alcool, pas de boissons excitantes**
- 8- **Avoir le téléphone et les écrans dans sa chambre**
- 9- **Activités physiques dans la journée**
- 10- **Manger beaucoup le soir**

15h : Que pouvons-nous faire comme activité physique ? questions pour tout le groupe

Ex : marche, escaliers, ne pas toujours prendre le bus, étirements ...

Atelier étirements respirations assis ou debout...: 15 mn

15h15 :Epanouissement, détente : parler, échanger, jouer, rire avec ceux qui nous entourent

Pigeon vole en petit groupe 3-4

En grand groupe 2 équipes s'affrontent et des bénévoles animent.

Conclusion : s'assurer d'une certaine acquisition en grand groupe

**ATTENTION** : ne pas moraliser, c'est bien, c'est pas bien.

Positiver, on a oublié la semaine dernière en fin d'exercices sur les repas