

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 4 - Séance de clôture (4.4)

Applications de santé pour les routines de repos



Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Séance de clôture : Contenu

1. Clôture





Objectifs

- ✓ Sensibilisation à ce qu'est une routine de repos et à l'importance d'une routine de repos
- ✓ Identifier les principales activités nécessaires à la mise en place d'une routine de repos et la manière dont les applications de routine de repos peuvent y contribuer
- ✓ Comprendre les principaux concepts liés aux applications de santé et comment elles peuvent être utiles aux migrants
- ✓ Développer les compétences numériques et se familiariser avec l'utilisation des applications de routine de repos



Source : Image par nuraghies sur Freepik



Compétences

- ✓ Définition de ce qu'est une routine de repos et de son importance
- ✓ Explication de la manière dont les applications de routine de repos peuvent favoriser la mise en place d'une routine de sommeil et améliorer le sommeil en général
- ✓ Familiarisation et capacité à naviguer dans différentes applications de routine de repos et à les intégrer dans la vie quotidienne



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



1. Clôture

Objectifs

- Pour résumer les principaux enseignements tirés
- Partager l'expérience de l'utilisation d'une application de routine de repos
- Partager les défis pratiques et les idées pour le surmonter



Activité : Prenez quelques minutes pour écrire...

- *Qu'est-ce qu'une routine de repos ?*
- *Comment puis-je établir une routine de repos et pourquoi est-ce important ?*
- *Comment puis-je bénéficier de l'utilisation d'une application de routine pour le sommeil ?*
- *Quels sont les inconvénients de l'utilisation d'une application de routine pour le sommeil ?*



Activité : Prenez quelques minutes pour écrire...

- *Comment s'est déroulée l'expérience de l'utilisation d'une application de routine de repos ?*
- *Puis-je l'intégrer dans ma routine quotidienne ?*

Ceux qui le souhaitent peuvent partager avec l'équipe !





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !
Vous avez terminé ce module !**



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.