

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

À quoi sert le sommeil ?

Comment mieux dormir ?



Réunion d'information et de présentation de l'atelier

Le sommeil, où en êtes-vous ?

MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2019 A 14H00

Salle du conseil de la mairie

Place de la Mairie 90850 Essert

Tél : 03 84 54 26 70 / Mail : prevention@opabt.fr



Actions co-financées
avec le soutien de :



LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

À quoi sert le sommeil ?

Comment mieux dormir ?



Les ateliers débuteront à la suite de la réunion les mercredis :
02/10 – 09/10 – 16/10 – 30/10 – 06/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11 de
14h00 à 16h00 dans la salle du Logis d'Amitié à Essert

8 séances de 2 heures organisées autour de 3 volets : Comprendre les mécanismes du sommeil, Identifier les perturbations du sommeil, Apprendre à mieux dormir : trucs et astuces

- *Comprendre les mécanismes du sommeil*
- *Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences*
- *Fournir des repères et conseils favorisant une bonne hygiène du sommeil*
- *Savoir organiser son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie et de son âge*
- *Mieux connaître : les facteurs perturbateurs du sommeil - les conséquences du vieillissement sur le sommeil*

*Les inscriptions se feront à l'issue de la réunion de présentation. Merci de bien vouloir apporter :
un chèque (20€ à l'ordre du GIE IMPA)*



Actions co-financées
avec le soutien de :

