

LES ATELIERS SOMMEIL

DÈS 55 ANS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES POUR
BIEN DORMIR AU QUOTIDIEN !



Rendez-vous à **CREVECOEUR-LE-GRAND** :
Mercredis 23, 30 avril et 07 mai
14h à 16h

Inscription : par mail à l'adresse acrmbruno@gmail.com, par téléphone
au 07.83.10.96.74 ou directement sur place La Résidence des
Pot'Agers, 15 rue fournier 60360 CREVECOEUR-LE-GRAND



**POUR Bien
Vieillir**



santé
famille
retraite
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat

Retraite
& Santé
au travail

Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites
des agents des collectivités locales



La retraite complémentaire publique



défi
autonomies en ors

Bien vieillir en Hauts de France

Pour connaître les **effets du vieillissement** sur le **sommeil** et adopter les **comportements favorables au sommeil** et à **la récupération.**



Ateliers déployés en **3 temps clés de 2 heures**
chacun, alliant **conseils et exercices**
pratiques !

Module 1 : “Les différents cycle du sommeil”
Le sommeil et les effets du vieillissement, les
maladies associées au sommeil.

Module 2 : “Combiner sommeil et santé !”
Les conseils de prévention et les ennemis du
sommeil.

Module 3 : “Bien dans son corps et dans sa tête”
Les gestes et attitudes pour bien dormir et les
techniques de relaxations.