



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

# SENIORS : LE SOMMEIL

*Mon allié santé*



12, 19, 26 septembre,

4, 10 & 17 octobre 2022  
de 14h30 à 16h30



**CENTRE SOCIAL  
MUNICIPAL LOUISE MICHEL**  
1 rue Mozart  
**GUÉNANGE**



**CYCLE DE 6 ATELIERS SUR  
LE SOMMEIL DES SENIORS**  
animés par une chargée de prévention,  
une sophrologue et un naturopathe pour

- comprendre le fonctionnement du sommeil et les modifications de celui-ci liées à l'âge,
- apprendre des techniques de relaxation pour favoriser le sommeil, apprendre à utiliser les plantes bénéfiques pour le sommeil et à gérer son stress & ses émotions.

**PROGRAMME GRATUIT**  
**DÉTAILS AU VERSO**

Inscription  
**GRATUITE**  
Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
[inscription@mfgc.fr](mailto:inscription@mfgc.fr)



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**



**Les partenaires :**

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Alsace - Moselle



VILLE DE GUÉNANGE





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



## **SENIORS :** **LE SOMMEIL** *Mon allié santé*

Toutes les rencontres  
santé du programme  
sont gratuites

### **ATELIERS**

**COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT  
DU SOMMEIL ET LES MODIFICATIONS  
DE CELUI-CI LIÉES À L'ÂGE,**

Lundi 12 septembre - 14h30/16h30

**APPRENDRE DES TECHNIQUES DE  
RELAXATION POUR FAVORISER LE SOMMEIL**

Lundi 19 & 26 septembre - 14h30/16h30

**APPRENDRE À GÉRER SON STRESS  
ET SES ÉMOTIONS**

Mardi 4 & lundi 10 octobre - 14h30/16h30

**APPRENDRE À UTILISER  
LES PLANTES BÉNÉFIQUES POUR LE SOMMEIL**

Lundi 17 octobre - 14h30/16h30

Les ateliers (places limitées) ont lieu au Centre Social  
Municipal Louise Michel - 1 rue Mozart à GUENANGE

## Inscription **GRATUITE**

**Mutualité Française  
Grand Est**  
**06 49 85 62 31**  
**inscription@mfge.fr**



### **INSCRIPTION EN LIGNE**