

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS : LE SOMMEIL

Mon allié santé



Tendredi 21 septembre 2023

10h/12h - 14h/16h

& Lundi 2 octobre 2023

10h/12h

**CENTRE SOCIAL
& FAMILIAL AGF**

10 rue du Grand Rempart

BENFELD

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Manon DIETRICH
benfeld@agf67.fr
03 88 74 44 13



#Rencontresanté



CYCLE DE 3 ATELIERS SUR LE SOMMEIL DES SENIORS

animés par une une chargée de prévention,
et une sophrologue pour :

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

PROGRAMME GRATUIT
DÉTAILS AU VERSO

Les partenaires :





SENIORS :

LE SOMMEIL

Mon allié santé

Toutes les rencontres
santé du programme
sont gratuites

ATELIERS

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU SOMMEIL ET SES IMPACTS SUR LA SANTÉ

Jeudi 21 septembre 2023 - 10h/12h

DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER DES EXERCICES DE SOPHROLOGIE POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Jeudi 21 septembre 2023 - 14h/16h

DÉCOUVRIR ET EXPÉRIMENTER DES EXERCICES DE SOPHROLOGIE POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Lundi 2 octobre 2023 - 10h/12h

Les ateliers (places limitées)
ont lieu au Centre Social & Familial AGF
10 rue du Grand Rempart - BENFELD

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Manon DIETRICH
benfeld@agf67.fr
03 88 74 44 13