

RENCONTRES SANTÉ



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST

SENIORS : LE SOMMEIL

Mon allié santé



Les mardis 6, 13 & 20

FÉVRIER 2024

de 14h à 16h



RÉSIDENCE GALLICE

1 allée Gallice

EPERNAY

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Pôle Animation Seniors
03.26.54.54.19



#Rencontresanté



CYCLE DE 3 ATELIERS SUR LE SOMMEIL DES SENIORS

animés par 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 relaxation pour favoriser le sommeil, et à mieux gérer son stress & ses émotions.

PROGRAMME GRATUIT
DÉTAILS AU VERSO



Les partenaires :



Centre Communal d'Action Sociale



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**

Mardi 6 février 2024

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

Mardi 13 février 2024

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

Mardi 20 février 2024

Les ateliers (places limitées)
ont lieu de 14h à 16h
à la Résidence Gallice
1 allée Gallice - EPERNAY

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Pôle Animation Seniors
03.26.54.54.19