

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS : LE SOMMEIL

Mon allié santé



Les vendredis 4, 11 & 18

OCTOBRE 2024

de 9h30 à 11h30

SALLE COMMUNE

36 avenue André Morel

BUCHÈRES

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CCAS de Buchères
03.25.41.87.12
cleroy.bucheres
@orange.fr



#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 :





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**

Vendredi 4 octobre 2024

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

Vendredi 11 octobre 2024

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

Vendredi 18 octobre 2024

Les ateliers (places limitées)
ont lieu de 9h30 à 11h30
à la Salle commune

36 avenue André Morel - BUCHÈRES

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CCAS de Buchères

03.25.41.87.12

cleroy.bucheres@orange.fr