



**RENCONTRE SANTÉ**



**MAINTIEN DE L'AUTONOMIE**



# ➤ **SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ**

**13, 20 mars &  
3 avril 2025**



**DE 14H À 16H**



**MARCKOLSHEIM**  
Résidence Seniors  
2, rue de l'hôpital



## **CYCLE DE 3 ATELIERS SUR LE SOMMEIL DES SENIORS**

- **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

Ateliers animés par **une chargée de prévention et une sophrologue.**

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

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



INSCRIPTION  
EN LIGNE



**#Rencontresanté**



## RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ATELIERS SOMMEIL MON ALLIÉ SANTÉ

- **Comprendre le fonctionnement du sommeil et les modifications de celui-ci liées à l'âge**  
JEUDI 13 MARS 2025
- **Apprendre des techniques de relaxation pour favoriser le sommeil**  
JEUDI 20 MARS 2025
- **Apprendre à gérer son stress et ses émotions**  
JEUDI 3 AVRIL 2025

Les ateliers (places limitées)  
ont lieu de 14h à 16h  
à la Résidence Seniors  
2, rue de l'hôpital - MARCKOLSHEIM

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
06 49 85 62 31



INSCRIPTION  
EN LIGNE



#Rencontresanté