



Le Sommeil

« Mieux le comprendre, mieux le gérer »

Atelier pour les seniors afin de découvrir les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et la démarche des préventions au quotidien pour faire face aux nuits écourtées et au sommeil de mauvaise qualité. Explications, conseils et exercices de relaxation.



L'atelier se compose de deux séances de 2 heures.

Elles auront lieu à Belmont les jeudis 11 et 18 mai 2017 de 9h30 à 11h30.

Cet atelier gratuit est organisé par l'Association Gériatologique du Canton de Anse et animé par la CARSAT.

**Renseignements et inscriptions à la Mairie, de Belmont
ou à la Maison de Retraite Michel Lamy BP 90045
176 Rue Pasteur 69480 ANSE, tel 04 74 09 96 10
ou par internet à « gerontoanse@free.fr ».**

Bulletin à retourner avant le 24 avril 2017 à l'une des adresses ci-dessus avec la mention « atelier sommeil ».

► -----

NOM

Prénom

Date Naissance

Adresse

Adresse internet

Tel

Est intéressé pour participer à un atelier « sommeil » qui aura lieu les 11 et 18 mai.

Date

Signature