

Ateliers « Sommeil seniors », prenez soin de vous!

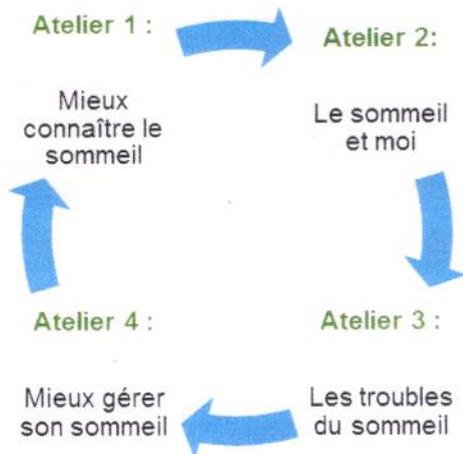
L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine) en partenariat avec la Commune de Mazerulles, la Communauté de Communes Seille Grand Couronné et le Conseil Départemental 54, vous propose un cycle d'ateliers sur le sommeil.

Ce programme d'éducation à la santé, s'adresse à toutes les personnes de 55 ans et plus. Il est financé par la Conférence des Financeurs du Département de Meurthe et Moselle et les Caisses de Retraite.

Le sommeil est indispensable à la récupération de nos forces physiques et psychiques. Un bon sommeil est essentiel pour une bonne qualité de vie. Avec l'avancée en âge, le sommeil est susceptible de se modifier, et ce, influencé par de nombreux facteurs tel que les maladies, les médicaments, les modifications de rythme de vie ou encore la perte de certains repères sociaux.

Prendre au sérieux les problèmes de sommeil est donc primordial car il se répercute sur notre santé et notre bien-être.

Aussi, nous vous proposons, les jeudis après-midi des ateliers de 2h30 chacun, animés par une sophrologue, Mme CLERC Sandrine.



Ces ateliers alterneront théorie et pratique d'exercices de sophrologie.

Planning des Ateliers Sommeil Seniors

Salle des fêtes (derrière la mairie), rue de Nancy, 54280 MAZERULLES

DATE	THEME
Jeudi 17 Mars 2022 de 14H00 à 16H30	Atelier 1 « Mieux connaître le sommeil »
Jeudi 24 mars 2022 de 14H00 à 16H30	Atelier 2 « Le sommeil et moi »
Jeudi 31 mars 2022 de 14H00 à 16H30	Atelier 3 « Les troubles du sommeil »
Jeudi 7 avril 2022 de 14H00 à 16H30	Atelier 4 « Mieux gérer son sommeil »

ASEPT LORRAINE

« Association de Santé d'Education & de Prévention sur les Territoires »

15 Avenue Paul Doumer – 54507 Vandœuvre-lès-Nancy

Tél. 09 74 19 16 77

contact@aseptlorraine.fr

Ateliers Sommeil Seniors

(Programme d'éducation à la santé développé par la MSA pour les seniors)

L'Association de Santé et de Prévention sur les Territoires de Lorraine, organise un cycle d'atelier de 4 séances programmées à un rythme hebdomadaire.

Le groupe étant limité à 15 personnes, seules les premières inscriptions seront retenues

Contact : Sarah BOUZAFFOUR ☎ 09 74 19 16 77 📧 contact@aseptlorraine.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION – SOMMEIL MAZERULLES

NOM : Prénom :

Âge :

Adresse :

Téléphone : e-mail :@.....

Retraite principale : MSA CARSAT SSI CAMIEG autre :

Après inscription définitive, m'engage à :

- participer à toutes les séances (dans la mesure du possible).

Le :

SIGNATURE :

ASEPT Lorraine
15 avenue Paul Doumer,
54507 VANDOEUVRE-LES-NANCY Cedex

INSCRIPTION AVANT
LE 8 MARS 2022
PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE