



BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant
les mécanismes de votre sommeil

Les mardis du 18 Octobre au 29 Novembre 2022
de 10h00 à 12h00

Salle de l'Agora

5 rue du Général de Gaulle à Oberhausbergen



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



A partir de 60 ans, la **qualité du sommeil évolue**, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 18 Octobre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 2 : Mardi 25 Octobre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 3 : Mardi 08 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 4 : Mardi 15 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 5 : Mardi 22 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 6 : Mardi 29 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Lieu : Salle de l'Agora

5 rue du Général de Gaulle à Oberhausbergen

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet** www.atoutagealsace.fr ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :





BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant
les mécanismes de votre sommeil

Les mardis du 18 Octobre au 29 Novembre 2022
de 10h00 à 12h00

Salle de l'Agora

5 rue du Général de Gaulle à Oberhausbergen



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



A partir de 60 ans, la **qualité du sommeil évolue**, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 18 Octobre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 2 : Mardi 25 Octobre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 3 : Mardi 08 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 4 : Mardi 15 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 5 : Mardi 22 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Séance 6 : Mardi 29 Novembre 2022 de 10h00 à 12h00

Lieu : Salle de l'Agora

5 rue du Général de Gaulle à Oberhausbergen

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet** www.atoutagealsace.fr ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :

