



► Invitation : Atelier de prévention

## Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours !



**A Orry-la-Ville, les 29/03, 5/04, 12/04, de 10 h à 12 h**

**A Guise, les 3/04, 10/04, 17/04, de 10 h à 12 h**

**En tant que retraité, votre quotidien subit un changement de rythme important qui peut perturber votre sommeil. Le sommeil joue pourtant un rôle primordial sur votre état de santé et votre bien-être.**

Participez aux 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par une neuropsychologue, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien

▣ **AU PROGRAMME** - Trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions

### **Séance 1 - Le sommeil, son fonctionnement :**

*Connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, les effets du temps sur le sommeil, etc.*

### **Séance 2 - Mon sommeil en détail :**

*Connaître les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues, conseils de prévention.*

### **Séance 3 - Les syndromes, les maladies, les médicaments :**

*Les maladies associées au sommeil, les dangers des médicaments, quand et qui consulter ?*

**Vous expérimenterez à chaque séance des techniques de relaxation pour apprendre à vous détendre et faciliter l'endormissement**

***Pour plus de renseignements : contactez-nous !***

