

ATELIER SOMMEIL

GOULLES



L'objectif de ce programme est de **sensibiliser, informer et former les participants à une bonne hygiène du sommeil**, et à son importance dans le « Bien Vieillir ».



EN PRATIQUE

- 6 séances de 2 heures
- 1 séance par semaine
- Groupe d'une dizaine de personnes
- Inscription obligatoire
05.55.49.85.57

1ère séance le :

Vendredi 22 septembre
De 10h00 à 12h00

Maison des Services
Avenue de la Xaintrie Blanche
19430 GOULLES

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site internet www.asept-limousin.fr

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire Téléphone : 05 55 49 85 57
87041 LIMOGES CEDEX 1



VOIR VERSO



DETAIL DU PROGRAMME

| SEANCES | DATES | THEMES |
|----------|--------------|--|
| SEANCE 1 | 22 septembre | Présentation de l'atelier Evolution du sommeil au cours de la vie |
| SEANCE 2 | 29 septembre | Comportements du sommeil |
| SEANCE 3 | 06 octobre | Causes et conséquences des perturbations du sommeil |
| SEANCE 4 | 13 octobre | Troubles, perturbations du sommeil et orientations |
| SEANCE 5 | 20 octobre | Agenda du sommeil et profil de dormeur Trucs et astuces pour mieux dormir : la journée et la nuit |
| SEANCE 6 | 27 octobre | Trucs et astuces pour mieux dormir : la journée et la nuit |

Organisé et animé par :

Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de
l'Association Santé Éducation et Prévention sur les
Territoires Limousin au 05.55.49.85.57



Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.