



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



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.