



LES ATELIERS

SOMMEIL

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors a été créé le 1^{er} janvier 2017
grâce à un partenariat entre :

- › la CARSAT Nord-Picardie (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) ;
- › les MSA Nord Pas-de-Calais & Picardie (mutualité sociale agricole) ;
- › les SSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (sécurité sociale des indépendants).

À vos agendas

Les ateliers sommeil

Ces ateliers vous permettront de :

- › connaître les différents cycles du sommeil ;
- › combiner sommeil et santé ;
- › être bien dans son corps, bien dans sa tête.

Les ateliers sommeil sont construits en 2 séances alliant conseils et exercices pratiques.

2 séances Ateliers sommeil

- › le sommeil et les effets du vieillissement ;
- › les maladies associées au sommeil ;
- › les conseils de prévention ;
- › les ennemis du sommeil ;
- › les gestes et les attitudes pour bien dormir ;
- › les techniques de relaxation.

Pour tous renseignements :

✉ contact@defi-autonomie-seniors.fr

☎ Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23

🏠 Sièg social : Défi autonomie seniors,
33 rue du Grand But 59 160 Capinghem

🏠 Antenne Picardie : Défi autonomie seniors,
27 rue Frédéric Petit 80 000 Amiens



L'essentiel & plus encore

