LES ATELIERS

SOMMEIL

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

défi autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts de France

Défi autonomie seniors

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Défi autonomie seniors a été créé le 1er 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 RSI Nord Pas-de-Calais & Picardie (régime social des indépendants).

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.

À vos agendas

2 séances Ateliers sommeil

- le sommeil et les effets du viellissement ;
- 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

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

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

Conception et réalisation service communication MSA Nord-Pas de Calais - crédits photos : fotolia.com

Pour bien vieillir · Carsat Nord-Picardie Retraite & Santé au travail · RSI Régime Social des Indépendants ma santé, ma retraite · msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore · défi autonomie seniors Bien vieillir en Hauts de France