

# LES ATELIERS SOMMEIL

*Dormez bien, vivez bien !*

Adoptez les **bons gestes** pour  
**bien dormir au quotidien**

DÈS 55 ANS



**Rendez-vous à Ferrière-La-Grande :**

Les mardis 26 mai, 2 et 9 juin 2026  
de 10h à 12h

Inscription par téléphone auprès du CLIC Relais  
Autonomie du Val de Sambre : 03.27.56.16.44

# Pour connaître les **effets du vieillissement** sur le **sommeil** et **adopter les comportements favorables** au **sommeil** et à la **récupération**



Ateliers déployés en **3 temps clés**  
**de 2 heures** chacun  
alliant **conseils et exercices pratiques !**

## **Au programme :**

Module 1 : "Les différents cycle du sommeil"

Le sommeil et les effets du vieillissement, les maladies associées au sommeil.

Module 2 : "Combiner sommeil et santé !"

Les conseils de prévention et les ennemis du sommeil.

Module 3 : "Bien dans son corps et dans sa tête"

Les gestes et attitudes pour bien dormir et les techniques de relaxations.