



LES ATELIERS

DORMEZ BIEN, VIVEZ BIEN

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale



somme
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

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 mercredis de 9h30 à 12h:
26 juin et 3 juillet et 10 juillet 2019

Renseignements et inscriptions :
Maison pour Tous de Rivery
63 Rue Baudrez
Tel : 03 22 70 07 38

Les ateliers sommeil

Ces ateliers vous permettront de :

- › comprendre le fonctionnement du sommeil ;
- › combiner sommeil et santé ;
- › être bien dans son corps, bien dans sa tête.

Les ateliers sommeil sont construits en 3 séances alliant conseils et exercices pratiques.

3 séances de 2 h 30 

Ateliers « Dormez bien, vivez bien »

- › le fonctionnement du sommeil ;
- › l'importance du sommeil ;
- › les maladies associées au sommeil ;
- › les ennemis du sommeil ;
- › les gestes et les attitudes pour bien dormir ;
- › les conseils de prévention.

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

N'hésitez pas à visiter notre site internet ;
www.defi-autonomie-seniors.fr