

BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30

ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Préserver votre *qualité de vie* en apprenant
les mécanismes de votre sommeil

Les mardis du 18 novembre au 23 décembre 2025

De 09h30 à 11h00

À la Maison des Associations - Salle 1
Place Kessler – 68570 SOULTZMATT

BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30

ATELIER GRATUIT
OUVERT À TOUS LES RETRAITÉS

Préserver votre *qualité de vie* en apprenant
les mécanismes de votre sommeil

Les mardis du 18 novembre au 23 décembre 2025

De 09h30 à 11h00

À la Maison des Associations - Salle 1
Place Kessler – 68570 SOULTZMATT

A partir de 60 ans, la qualité du sommeil évolue, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

Calendrier des séances :

- Séance 1 : Mardi 18 novembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 2 : Mardi 25 novembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 3 : Mardi 02 décembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 4 : Mardi 09 décembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 5 : Mardi 16 décembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 6 : Mardi 23 décembre 2025 de 09h30 à 11h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :



A partir de 60 ans, la qualité du sommeil évolue, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

Calendrier des séances :

- Séance 1 : Mardi 18 novembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 2 : Mardi 25 novembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 3 : Mardi 02 décembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 4 : Mardi 09 décembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 5 : Mardi 16 décembre 2025 de 09h30 à 11h00
Séance 6 : Mardi 23 décembre 2025 de 09h30 à 11h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !
Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :

