

Atelier SOMMEIL

de Septembre à novembre 2024

Prévention santé séniors 60 ans et +

Habitants la CCVV Vaison-Ventoux + Malaucène et Beaumont-du-Ventoux

LIEU : VAISON-LA-ROMAINE

Jour et horaires le lundi de 10h00 à 12h00	THEME DE L'ATELIER	✓ Intervenante ✓ matériel ✓ tenue	Organismes partenaires du CLIC HV et de L'ASEPT	Inscriptions avant le 8/09/2024 Règles de participation	Capacité	Lieu et salle
<p><u>5 séances</u> 1 fois/semaine</p> <p>23/09/2024 30/09/2024 7/10/2024 14/10/2024 7/11/2024</p>	<p>Comprendre les mécanismes du sommeil, expérimenter les techniques de relaxation et de respiration, conseils et astuces pour une bonne hygiène du sommeil</p> <p><u>Assiduité exigée aux séances</u> Ne prenez pas la place de quelqu'un qui en aurait besoin plus que vous</p>	<p><u>Intervenante</u> Nathalie BILBEAU</p> <p>Atelier sous forme pédagogique et ludique</p> <p><u>Votre tenue :</u> Vêtements confortables</p>	  	<p>Inscription auprès du POINT INFOS SENIORS Haut-Vaucluse</p> <p>Appelez pour RV</p> <p>04 90 36 54 55 06 45 76 58 10</p> <p>Le CLIC n'assure pas le transport</p>	<p>15 personnes maximum</p> <p>Sous réserve de places disponibles</p>	<p>Maison des Associations et des Bénévoles</p> <p>Vaison-la- Romaine</p> <p><u>Salle Alphonse Daudet</u> <u>(rez-de-jardin à l'arrière de la Maison des Associations)</u></p>



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent



Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Caisse d'assurance maladie des
industries électriques et gazières

Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur