

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></p> <p>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