

SECURITE SOCIALE



**l'Assurance
Maladie**

SARTHE

CONFÉRENCE
GRATUITE



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe.

Bien vieillir, mieux dormir

Comprendre et gérer son sommeil

Jeudi 15 février à 15h

Salle Théophile Plé - Sablé-sur-Sarthe

Sarthe
Le Département



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe.

CONFÉRENCE

Bien vieillir, mieux dormir

Comprendre et gérer son sommeil

L'évolution du sommeil avec l'âge

Dr Audrey Bidault-Diallo

Gériatre au Pôle Santé Sud au Mans

- ▶ Comment fonctionne notre sommeil ?
- ▶ Quel impact du vieillissement sur le sommeil ?
- ▶ Quelles sont les causes des troubles du sommeil ?

Gérer son sommeil pour être en meilleure santé

Mme Virginie Monceaux

Sophrologue

- ▶ Comment améliorer son sommeil par l'hygiène de vie ?
- ▶ Quelles précautions à prendre au quotidien ?
- ▶ Mise en situation : séance de relaxation

INFORMATIONS PRATIQUES

Conférence gratuite - Entrée libre
(dans la limite des places disponibles)

Plus d'informations sur :

sarthe.masanteactive.com 