

19 et 26 novembre • 3 décembre 2021



LES ATELIERS

SOMMEIL

GAMACHES

salle Georges BRASSENS
10h00 - 12h00

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

Groupement de coopération sociale & médico-sociale

Pass sanitaire obligatoire

Gratuit - Inscription obligatoire au 03 22 82 62 23 ou domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr

défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France



villes
soeurs
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

f i t y in
villes-soeurs.fr

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

Atelier « Sommeil et récupération » (3 séances)

Vendredis 19, 26 novembre et 3 décembre 2021

de 10h00 à 12h00 à Gamaches

Salle Georges BRASSENS

6 rue de Normandie 80220 Gamaches

Ces ateliers seront ludiques et participatifs.

La participation est gratuite car prise en charge par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Somme.

Inscription obligatoire auprès de Défi Autonomie Seniors
au 03 22 82 62 23

ou par mail domon.christine@defi-autonomie-seniors.fr
Le pass sanitaire est obligatoire.

Les ateliers sommeil



Ces ateliers vous permettront de :

- › connaître les différents cycles du sommeil ;
- › combiner sommeil et santé ;
- › être bien dans son corps, bien dans sa tête.

Les ateliers sommeil sont construits en 2 séances alliant conseils et exercices pratiques.

3 SEANCES :

Ateliers sommeil



- › le sommeil et les effets du vieillissement ;
- › les maladies associées au sommeil ;
- › les conseils de prévention ;
- › les ennemis du sommeil ;
- › les gestes et les attitudes pour bien dormir ;
- › les techniques de relaxation.

Pour tous renseignements :

✉ contact@defi-autonomie-seniors.fr

☎ Nord-Pas de calais : 03.21.24.61.28
Picardie : 03.22.82.62.23

🏠 Sièg social : Défi autonomie seniors,
33 rue du Grand But 59 160 Capinghem

🏠 Antenne Picardie : Défi autonomie seniors,
27 rue Frédéric Petit 80 000 Amiens