

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IR14-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

SOMMEIL

ATELIER GRATUIT

5 séances de 2h
animées par
un professionnel



Chut... Jean-Pierre s'entraîne pour l'atelier sommeil.



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL !

Pourquoi ?

- **Comprendre les mécanismes** du sommeil et les facteurs modulateurs.
- **Expérimenter certaines techniques** de relaxation et de respiration.
- **Connaitre les conseils et astuces** pour une bonne hygiène du sommeil.

Contenu de l'atelier

- ✓ **Le sommeil, les mécanismes et les effets du temps.**
- ✓ **Les troubles du sommeil.**
- ✓ **Les idées reçues sur les bonnes habitudes.**
- ✓ **Quelles sont les bonnes conditions pour un sommeil de qualité.**
- ✓ **Les outils du quotidien pour bien dormir.**
- ✓ **Les techniques de relaxation.**



Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, gratuit, en petit groupe de **15 personnes**.
L'inscription est obligatoire.
Les ateliers de **2 heures** à raison d'une séance par semaine **sur 5 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels diplômés.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...