

SPECIAL 60 ans et +

Atelier Sommeil

Un parcours en 6 séances

Comprendre les évolutions du sommeil liées au vieillissement

Explorer les causes de ses troubles du sommeil

Adopter des comportements et pratiques favorables

Développer des routines du soir personnalisées

Maîtriser des techniques de gestion du stress et des émotions pour réduire les sources de tension

Tous les **mercredis**

de **09h à 11h**

À partir du **05/03/2025**

Lieu :

Hotel de ville

67 rue du Général de Gaulle, 67410 Drusenheim

Partenaires :

VILLE DE DRUSENHEIM



NEOSILVER

UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

Séance 1: Introduction au sommeil



Séance 3: Les causes des troubles du sommeil



Séance 5: Relaxation et gestion du stress



Séance 2: Comprendre les changements liés à l'âge



Séance 4: Les bonnes habitudes en termes de sommeil



Séance 6: Bilan et maintien des bonnes habitudes

Inscription gratuite !

Tous les mercredis de 09h à 11h

Séance 1 : 05/03/2025

Séance 2 : 12/03/2025

Séance 3 : 19/03/2025

Séance 4 : 26/03/2025

Séance 5 : 02/04/2025

Séance 6 : 09/04/2025

**Renseignements
et inscription :**

Secrétariat de la Mairie

03 88 06 74 10

mairie@drusenheim.fr