

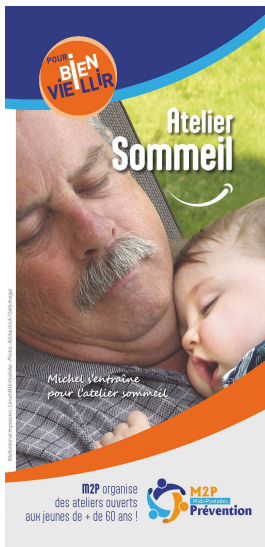
Le sommeil est précieux pour bien vivre

les bons gestes, les petites habitudes utiles divulgués gratuitement



Le sommeil est précieux pour bien vivre

Des ateliers pour bien dormir



Un module de 8 séances autour du sommeil et du bon usage des médicaments pour les retraités de plus de 60 ans, c'est le nouvel atelier proposé par la Communauté de Communes Cœur d'Astarac en Gascogne avec l'Association Midi-Pyrénées Prévention.

Le sommeil est précieux. Il aide à la guérison, à réduire le stress, à trier ses pensées, à être de bonne humeur, et surtout à rester en forme. Mais avec l'avancée en âge, et combiné à certains médicaments, il peut parfois être perturbé.

C'est le sujet de ce module : les bons gestes, les petites habitudes utiles, les bons à savoir, tout pour améliorer le sommeil, mais aussi les petits trucs et astuces sur la bonne utilisation des médicaments. Il n'est jamais trop tard pour agir.

Ces ateliers, ludiques et pédagogiques, sont animés par des professionnels, mais donnent aussi l'occasion de partager ses expériences avec des personnes qui peuvent vivre des situations identiques.

Pour plus de sérénité et de façon naturelle un bon sommeil est essentiel

Entièrement gratuit, ce module s'inscrit dans le cadre de la Convention territoriale globale menée par Cœur d'Astarac, pour renforcer l'efficacité, la cohérence et la coordination des actions sociales réalisées pour les habitants du territoire. Ce nouveau programme regroupe 8 séances de deux heures, de 14 h à 16 h, qui se dérouleront tous les jeudis du 28 septembre au 21 décembre, à la Maison du Temps Libre à Montesquiou.

Les places étant limitées, les inscriptions sont à prendre au 06.81.46.45.26.

Pour les informations complémentaires, vous pouvez contacter le 06 27 88 49 01.