

Pour vous inscrire, près de chez vous,  
contactez-nous :

Tél. : 05 49 44 56 32

37 rue du Touffenet  
86042 POITIERS Cedex

prevention@msaservices-poitou.fr



[www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)



## 5 bonnes raisons de participer :

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse
- Et...ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Carsat  
Centre Ouest



Les Ateliers **SOMMEIL**  
Une idée du Groupe MSA

Pour des nuits réparatrices



à partir de  
**55**  
ans

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**ASEPT Poitou**

## → Pourquoi ?

- **Connaître son sommeil** et être en capacité d'identifier les éventuels troubles et perturbations
- Bénéficier de **repères et conseils** favorisant une bonne hygiène de vie pour un **meilleur sommeil**
- **Améliorer** sa qualité de sommeil en lien avec son **rythme de vie**

## → Comment ça marche ?

- Les ateliers sont organisés en **6 modules hebdomadaires** de **2h30** par groupe d'environ 12 personnes
- Une **participation de 20€** est demandée par personne pour l'ensemble des modules

## → Pour qui ?

Pour toute personne **à partir de 55 ans** quel que soit son régime de protection sociale

## → Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux **proches de chez vous** (salles des fêtes, salles municipales...)



## Les ateliers

Ce programme d'éducation et de promotion de la santé comprend 6 modules qui se répartissent ainsi :

- Module 1** Les évolutions du sommeil au cours de la vie
- Module 2** Les comportements de sommeil
- Module 3** Causes et conséquences des perturbations du sommeil
- Module 4** Troubles, perturbations du sommeil, orientations
- Module 5** Agenda du sommeil et profil de dormeur
- Module 6** Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir

Les Ateliers Sommeil sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.

N'hésitez pas à parler des Ateliers SOMMEIL autour de vous : votre famille, vos voisins, vos amis... Inscrivez-vous ensemble.

En participant, vous vous engagez à suivre le cycle complet. Une participation forfaitaire est demandée.



## Bulletin de participation



### Les Ateliers SOMMEIL

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

E-mail : .....

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos