

# "Le sommeil à travers les âges" une conférence organisée pour les seniors

Une conférence sur le thème du sommeil à destination des seniors est organisée par le CCAS de la Ville. Elle se déroulera jeudi 20 avril 2023, de 14h à 16h, au Phénix.



Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de la qualité de leur sommeil. Or, ces situations reflètent souvent une évolution normale de l'organisme, liée au vieillissement. La conférence donnera des clés pour mieux gérer son sommeil, étroitement lié au rythme de vie et les actions au quotidien.

## **Des ateliers améliorer son sommeil**

Pour aller plus loin, il sera proposé aux participants plusieurs ateliers, toujours au Phénix : massage assis, massage des mains, reflexologie...

Cette action, gratuite et ouverte à tous les seniors.

## **Coordonnées**

Le Phénix  
Rue Arlequin  
78570  
Chanteloup-les-Vignes  
Date  
Jeudi 20 avril, 14:00 - 16:00  
Infos pratiques

Entrée libre

Contact

## **Renseignements auprès du CCAS :**

2 bis rue Paul Gauguin

