

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 **mardis**

de **15h à 17h**

À partir du **12 mai 2026**

Lieu :

Maison de la Famille et des
Solidarités, rue des Oiseaux,
27700 Les Andelys

Renseignements et inscriptions :

02.32.54.75.63 ou
ccas@ville-andelys.fr

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Normandie

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie

NEOSILVER

CCAS Ville des
Andelys
en Normandie



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 mardis 15h-17h

Séance 1 : 12/05

Séance 2 : 26/05

Séance 3 : 02/06

Séance 4 : 09/06

Séance 5 : 16/06

Séance 6 : 23/06

**Renseignements
et inscriptions :**

**02.32.54.75.63 ou
ccas@ville-andelys.fr**