

Conférence : Bien dormir après 60 ans

Lundi 25 novembre 2024 à 14h00
Conférence sur la thématique du sommeil.

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 prise de médicaments ne doit pas devenir une réponse à ces symptômes !

Dans le cadre des actions soutenues par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et l'Agence Régionale de santé, le CMS vous invite à une conférence-débat sur le thème : Bien dormir après 60 ans.

La conférence qui aura lieu **le lundi 25 novembre à 14h** à la salle du jardin de la paix au 57 rue Charles Frérot, vous donnera des clés pour mieux gérer son sommeil, étroitement lié au rythme de vie et les actions au quotidien.

Cette action, gratuite et ouverte à tous les seniors, est animée par un médecin gériatre et un docteur en éducation à la santé !

Gratuit - Sans inscription