



POUR Bien Vieillir



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT Normandie

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



CONFÉRENCE DE PRÉVENTION

Le sommeil, c'est la santé !

LE JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026 À 10H30

**Centre social Le Puzzle
EQUEURDREVILLE**

25 rue Jean Moulin

CHERBOURG EN COTENTIN (50)

Fonctionnement du sommeil

Conseils et astuces

Techniques de relaxation

Nuits de qualité

L'**ASEPT Normandie** organise une conférence GRATUITE animée par un professionnel de santé et dédiée aux seniors retraités dès 55 ans.

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 6 séances collectives de sophrologie pour approfondir ce thème.

Inscriptions auprès du CLIC du Cotentin au 02 33 01 00 00

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées de Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime