



## BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS  
À PARTIR DE 55 ANS

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant  
les mécanismes de votre sommeil

### Les mardis de 09H00 à 11H00

### Du 13 mai 2025 au 17 juin 2025

Complexe culturel et sportif Robert Kaeufling  
10 Rue des Sports à SCHWEIGHOUSE-SUR-MODER

À partir de 60 ans, la **qualité du sommeil évolue**, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

#### THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

#### Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 13 mai 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 2 : Mardi 20 mai 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 3 : Mardi 27 mai 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 4 : Mardi 03 juin 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 5 : Mardi 10 juin 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 6 : Mardi 17 juin 2025 de 09h00 à 11h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

#### Renseignements et inscriptions :

sur notre **site internet** [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**

#### POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

#### NOS PARTENAIRES

#### AVEC LE SOUTIEN DE :





## BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE

1 Cycle de 6 séances de 1h30 à 2h

GRATUIT - OUVERT À TOUS  
À PARTIR DE 55 ANS

Préserver votre qualité de vie en apprivoisant  
les mécanismes de votre sommeil

### Les mardis de 09H00 à 11H00

### Du 13 mai 2025 au 17 juin 2025

Complexe culturel et sportif Robert Kaeufling  
10 Rue des Sports à SCHWEIGHOUSE-SUR-MODER

À partir de 60 ans, la **qualité du sommeil évolue**, il peut devenir plus fragmenté en raison de réveils plus fréquents. Quelles sont les causes et les conséquences ? Est-il possible d'y remédier ? Le sommeil est un **besoin physiologique** et fondamental pour **préserver une bonne qualité de vie**.

#### THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Comprendre les cycles du sommeil
- Adopter les conseils et les astuces à mener au quotidien
- Difficultés passagères normales ou pathologies liées au sommeil

#### Calendrier des séances :

Séance 1 : Mardi 13 mai 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 2 : Mardi 20 mai 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 3 : Mardi 27 mai 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 4 : Mardi 03 juin 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 5 : Mardi 10 juin 2025 de 09h00 à 11h00

Séance 6 : Mardi 17 juin 2025 de 09h00 à 11h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.

#### Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

#### POUR ALLER PLUS LOIN

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

#### NOS PARTENAIRES

#### AVEC LE SOUTIEN DE :