



Ensemble pour le lien, l'innovation  
et l'accompagnement à domicile

L'Est Républicain (Doubs) | 11 novembre 2017

## **EN BREF**

### **GENEUILLE**

#### **Un atelier sommeil avec Eliad**

En partenariat avec la commune de Geneuille, le Pôle prévention santé Eliad, Association d'aide à domicile dans le Doubs et en Haute-Saône, organise un atelier sommeil au sein de la commune les 13, 20 et 27 novembre ainsi que les 11 et 18 décembre prochains.

Ces ateliers s'adressent à un public de plus de 60 ans à la recherche d'informations concernant la qualité du sommeil et les troubles qui peuvent en être associés. Les participants auront la possibilité de se prendre en charge par eux-mêmes et de manière naturelle.

Selon Marie-Pierre Julien-Clairet, professionnelle de santé Eliad, cet atelier permet de comprendre ce qu'est le sommeil, comment il évolue avec l'âge. Il aborde les troubles les plus fréquents et donne des clés pour adopter des comportements favorables à un sommeil de meilleure qualité. Les 5 séances proposées alternent théorie, exercices pratiques et jeux dans une ambiance conviviale.

**> Gratuit et ouvert à tous, les inscriptions se font au 03 81 41 96 86.**