

RIOZ

Un atelier gratuit pour prendre soin de son sommeil

« Mon sommeil... j'en prends soin ». C'est un atelier gratuit qu'Eliad propose, uniquement sur inscription, aux personnes de plus de 60 ans. Il se déroulera en cinq séances, les jeudis 8, 15, 22, 29 novembre et 6 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30, au CCSL Roger-Robinet.

« 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 cinq séances alternent théorie, exercices pratiques et jeux dans une ambiance conviviale propice aux échanges », décrit Myriam Truche qui animera l'atelier.

Association qui a mission d'accompagner et de faciliter la vie à domicile de tous les publics, Eliad intervient sur 830 communes de la Haute-



Myriam Truche, d'Eliad, animera un atelier sommeil.

Saône et du Doubs. Son pôle prévention initie des actions autour de différents thèmes, tels la mémoire, la nutrition, le sommeil, le bien-être. Ainsi qu'un programme dédié aux aidants familiaux.

> Inscriptions
au 03 81 41 67 31 ou à
myriam.truche@eliad-fc.fr