



Pour mieux connaître votre sommeil et identifier les éventuels troubles et perturbations, nous vous proposons de participer à **un cycle d'atelier innovant**, mis en œuvre par l'association MSA Services POITOU, en coordination avec l'ensemble des caisses de retraite et l'ASEPT POITOU :

**Atelier SOMMEIL
A Poitiers (86000)**

Nous vous invitons à participer à **6 séances de prévention sur les thèmes suivants** : évolution du sommeil au cours de la vie, comportements de sommeil, causes et conséquences des perturbations du sommeil, agenda du sommeil et profil de dormeur, astuces pour mieux dormir. Un groupe de 15 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle.

La première séance aura lieu le :

**Jeudi 10 novembre 2022
de 14h00 – 16h30
MSA Poitou - 37 rue du Touffenet
86 000 POITIERS**

S'adressant aux seniors, quel que soit leur régime de retraite, nous vous remercions de bien vouloir communiquer cette action de prévention au sein de votre réseau, et à toutes personnes pouvant être intéressées.

Les places étant limitées, une inscription est souhaitée, en nous retournant la fiche d'inscription accompagnée du règlement **avant le 02 novembre 2022.**

Les gestes barrières notamment la distanciation sociale restent en vigueur.

Pour tout renseignement, contactez-nous au **05 49 44 89 69** et/ou consultez notre site : www.msaservices-poitou.fr