



Filière Gériatrique
Rhône Centre

BIEN DORMIR POUR BIEN VIVRE

avec Les Ateliers de la Filière

Cette action de prévention a pour objectif de permettre aux seniors de Lyon 6^e, vivant à domicile et en résidence autonomie/seniors, de s'informer et rencontrer des professionnels sur des thématiques liées au Sommeil (activité physique, troubles du sommeil, nutrition, traitements médicamenteux et non médicamenteux...)

Mardi 5 novembre 2019

de 13h30 à 17h00

à la Mairie de Lyon 6^e

58 rue de Sèze

Entrée libre
sans
inscription

Mini-conférences

Collation

Ateliers d'animation

Boucle
magnétique
sur demande

Stands d'information

En collaboration avec la Mairie de Lyon 6^e

58 rue de Sèze - 69006 LYON—04 72 83 15 07

Accès PMR 33 rue Bossuet —www.mairie6.lyon.fr



Filière Gériatrique
Rhône Centre

BIEN DORMIR POUR BIEN VIVRE

avec Les Ateliers de la Filière

Cette action de prévention a pour objectif de permettre aux seniors de Lyon 6^e, vivant à domicile et en résidence autonomie/seniors, de s'informer et rencontrer des professionnels sur des thématiques liées au Sommeil (activité physique, troubles du sommeil, nutrition, traitements médicamenteux et non médicamenteux...)

Mardi 5 novembre 2019

de 13h30 à 17h00

à la Mairie de Lyon 6^e

58 rue de Sèze

Entrée libre
sans
inscription

Mini-conférences

Collation

Ateliers d'animation

Boucle
magnétique
sur demande

Stands d'information

En collaboration avec la Mairie de Lyon 6^e

58 rue de Sèze - 69006 LYON—04 72 83 15 07

Accès PMR 33 rue Bossuet —www.mairie6.lyon.fr



BIEN DORMIR POUR BIEN VIVRE

Mardi 5 novembre 2019

PROGRAMME

MINI-CONFÉRENCES de 14h à 15h

- ◇ Le rythme veille—sommeil
- ◇ Comment bien dormir ?
- ◇ A quel moment le sommeil devient-il pathologique ?

ATELIERS D'ANIMATION

- ◆ Reconnaissance des plantes - *Herboriste*
- ◆ Relaxation - *Sophrologue*
- ◆ Bien Vivre Chez Soi - *Ergothérapeutes*
- ◆ Les aides techniques à domicile - *CICAT*

STANDS D'INFORMATION

- ◆ Centre d'examens de santé du Rhône de la CPAM
- ◆ Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO
- ◆ Club Omnisports Des Activités Physiques (CODAP)
- ◆ France Insomnie
- ◆ Pharmacie/Médecin
- ◆ Plateforme Sport Santé Bien-Être
- ◆ Maison de la Métropole et des Solidarités (MDMS)
- ◆ Action Sport Santé (présentation marche nordique)

En collaboration avec la Mairie de Lyon 6^e
58 rue de Sèze - 69006 LYON
www.mairie6.lyon.fr - 04 72 83 15 07



BIEN DORMIR POUR BIEN VIVRE

Mardi 5 novembre 2019

PROGRAMME

MINI-CONFÉRENCES de 14h à 15h

- ◇ Le rythme veille—sommeil
- ◇ Comment bien dormir ?
- ◇ A quel moment le sommeil devient-il pathologique ?

ATELIERS D'ANIMATION

- ◆ Reconnaissance des plantes - *Herboriste*
- ◆ Relaxation - *Sophrologue*
- ◆ Bien Vivre Chez Soi - *Ergothérapeutes*
- ◆ Les aides techniques à domicile - *CICAT*

STANDS D'INFORMATION

- ◆ Centre d'examens de santé du Rhône de la CPAM
- ◆ Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO
- ◆ Club Omnisports Des Activités Physiques (CODAP)
- ◆ France Insomnie
- ◆ Pharmacie/Médecin
- ◆ Plateforme Sport Santé Bien-Être
- ◆ Maison de la Métropole et des Solidarités (MDMS)
- ◆ Action Sport Santé (présentation marche nordique)

En collaboration avec la Mairie de Lyon 6^e
58 rue de Sèze - 69006 LYON
www.mairie6.lyon.fr - 04 72 83 15 07

