

COMMUNIQUÉ

UNE CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL

Le Centre Communal d'Action Social de la Ville de Bernay en partenariat avec ASEPT Normandie propose aux seniors bernayens une conférence sommeil vendredi 18 novembre à 14h30 à la Maison des associations.

De plus en plus de personnes se plaignent de leur sommeil et demandent « une pilule pour dormir ». Or, la moitié des insomnies sont améliorées par une simple information sur le déroulement d'une nuit de sommeil et l'influence de l'éveil. Connaître l'architecture du sommeil, la régulation du cycle « veille sommeil », tenir un « agenda sommeil », c'est déjà un pas certain fait vers de meilleures nuits.

Cette conférence sera animée par le docteur Chéru du centre de prévention Agirc-Arrco.

Les personnes présentes à la conférence pourront, si elles le souhaitent, s'inscrire à deux ateliers de sophrologie qui se dérouleront les semaines suivantes (les dates seront données à la fin de la conférence).

> INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignements et réservation auprès du CCAS de la Ville de Bernay.

Téléphone : 02 32 46 63 02 / Email : t.lecoq@bernay27.fr



Manuel CHEVALLIER

Directeur Communication, chargé des relations avec la presse

Téléphone : 02 32 46 63 33 - 06 26 61 03 26

Courriel : manuel.chevallier@bernay27.fr



BERNAYLAVILLE.FR