

Invitation au prochain rendez-vous

Infos Santé Séniors

Dans le cadre de la promotion des Ateliers Bons Jours 58, le Comité Action Sociale de l'AGIRC-ARRCO BFC et le Centre de Prévention de Clermont-Ferrand ont le plaisir de vous convier à la :



Prochaine Conférence sur le Sommeil

Comment mieux gérer son sommeil à partir de 60 ans ?

... Et si le sommeil était une question de rythme ?



Animée par le Docteur Eva ALMEIDA,
Médecin du Centre de Prévention AGIRC – ARRCO
Clermont-Ferrand

Le LUNDI 11 MAI 2026 de 14H30 à 16H30

[A la Salle des Fêtes de DECIZE](#)

6 Bd du Docteur Galvaing
58300 DECIZE (Entrée : Levée de Loire)

Le sommeil est un besoin physiologique fondamental : il est à la fois un déterminant d'une bonne santé et un indicateur de qualité de vie. Notre sommeil change avec le temps, il faut apprendre à l'appivoiser. Pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et en prévenir les troubles, **cette conférence abordera les cycles du sommeil, le sommeil et la mémoire, le sommeil et l'âge.**

Si vous souhaitez participer gratuitement à cette conférence, il suffit de vous **inscrire obligatoirement** en indiquant votre nom, prénom et vos coordonnées :

- Soit par SMS au 06 07 53 31 99 auprès de la Fédération des Centres sociaux de la Nièvre ou mail : lesateliersbonsjours58.fr
- Soit vous inscrire auprès du CSC les Platanes de Decize au 03 86 77 19 20.

A la suite de cette conférence, la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre **présentera les ateliers « Le sommeil, où en êtes-vous ? »** proposés dans le cadre du Programme des Ateliers BONS JOURS auxquels vous aurez la possibilité de vous inscrire.

Des stands d'information avec les acteurs du bien vieillir permettront un **temps d'échange en présence des structures partenaires** : le Centre socio-culturel les Platanes de Decize, le Centre Hospitalier de Decize et son unité sommeil, la Ville de Decize, les Ateliers bons Jours et l'AGIRC-ARRCO sur les points infos retraite.

Cet évènement vous est offert par l'AGIRC – ARRCO BFC et les partenaires du programme des Ateliers Bons Jours.