



Association ARCAL

Pour votre nouvelle étape de vie,
... une retraite active et épanouie !



Délégation de MOLSHEIM

Délégué : Antoine VOLKRINGER
21, rue des Perdrix, 67560 ROSHEIM
☎ 03.88.50.45.58 ✉ avolkringer@wanadoo.fr
🌐 www.arcal-molsheim.com

Le 10/11/2016

CONFÉRENCE « LE SOMMEIL, LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE GÉRER »
VENDREDI 06 JANVIER 2017
VENDREDI 13 JANVIER 2017

Chers Arcaliennes et Arcaliens,

Pour le mois de janvier nous vous proposons une conférence sur la « Gestion du Sommeil »
L'intervention aura lieu sur 2 séances de 2h00 chacune les :

Vendredi 06 Janvier 2017 à 14h30

Vendredi 13 Janvier 2017 à 14h30

A L'Hôtel Restaurant OURS de MUTZIG à MUTZIG

L'atelier de 2 séances est limité à **15 personnes**. (Les mêmes pour les 2 séances) Les inscriptions se feront dans l'ordre d'arrivée. Une liste d'attente sera ouverte après la 15^{ème} personne et une autre séance sera réalisée en fonction des possibilités.

Intervenant : Association « Brain Up »

Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de leur sommeil : sommeil de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies fréquentes, sentiment de fatigue diurne.

Or souvent les Seniors ignorent que ces situations sont souvent une évolution normale de notre organisme lié au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adopter leurs comportements et leurs attitudes.

Il s'agit aussi de ne pas s'enfermer dans un cercle vicieux de la fatigue et du manque d'activité, avec souvent pour échappatoire, les prises de médicaments qui ne sont qu'une réponse ponctuelle aux symptômes et non aux causes de ces difficultés.

Enfin, si le vieillissement normal dégrade la qualité du sommeil, il n'en demeure pas moins que certaines maladies peuvent apparaître avec les années. Ces maladies sont parfois méconnues. Il s'agit alors de les découvrir et de connaître les démarches à suivre.



L'Objectif de l'atelier

Il s'agit d'un moment de convivialité et d'échanges. Nous souhaitons favoriser la discussion, plus que suivre nécessairement l'ordre des thèmes proposés.

Globalement, nous souhaitons que les participants puissent :

Association des Amis de la Retraite Complémentaire en Alsace-Lorraine

Siège social : 1, rue Georges Wodli, 67000 STRASBOURG – tél. 03.88.25.50.39 – arcal.secgen@orange.fr – www.arcal.asso.fr

Inscrite au registre des associations du T.I. de Strasbourg vol XLVII n° 76 - Siret 331.408.1530.0020 – code APE 9499Z

Soutenue par les Groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE, MALAKOFF-MEDERIC, HUMANIS, KLESIA et PROBTP

- Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge ;
- Connaître les conseils et les astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés.
- Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil.
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

Comme gratification pour l'association nous vous proposons une assiette à la sortie.

Nous nous réservons le droit d'annuler la conférence si le nombre de participants n'est pas atteint.

Dans l'espoir de vous saluer nombreuses et nombreux à cette conférence, recevez mes cordiales salutations.

L'animateur,

Antoine Volkringer

PS : **Brain Up** est une association composée de professionnels de santé en psychologie, en neuropsychologie, en psychomotricité et en diététique. Elle mène des actions locales de prévention santé et de promotion du bien-être sous forme de conférences didactiques, d'ateliers pratiques, de séminaires et de formation professionnelle.

www.brainup.fr

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂

Talon réponse à retourner à : **M. Bernard RISSER 6, rue des Mugets 67120 ERNOLSHEIM/ Bruche**

Soit par la poste - Soit par mail : risser.bernard@orange.fr - soit par téléphone : 06 17 41 59 65

Impérativement pour le vendredi 30 décembre 2016

M. / M^{me} / M^{lle}

confirme (nt) la participation aux conférences « La Gestion du Sommeil »

Les **vendredis 06 janvier et 13 janvier 2017 à 14h30**

 **Une Participation de 5.00 Euros sera demandée aux personnes non adhérentes à l'association**