

**GENERATIONS MOUVEMENT - Fédération du Doubs**  
**chez MSA Franche-Comté, 13 av Elisée Cusenier, 25000 BESANCON**  
[www.gmouv25.e-monsite.com](http://www.gmouv25.e-monsite.com) [gmouv25@aol.fr](mailto:gmouv25@aol.fr)

Présidence : *Christiane GRIFFAUT, 3 rue des Essarts, 25170 PELOUSEY, tél 03 81 58 08 36 ou 06 77 43 71 59*  
 Association affiliée à Générations Mouvement – Fédération nationale, reconnue d'utilité publique, immatriculée au Registre des opérateurs de voyage et de séjours  
 IMO75100069 - Responsabilité civile : Groupama Paris Val-de-Loire - Garantie financière : n°4000711647/01 – Groupama Assurances Crédit



**PRIX total des ATELIERS**  
**(en tout pour les 8 séances) :**

- 20 € pour les adhérents de nos associations (CLRD, ORPAB et Des Etoiles pour nos Aînés)
- 25 € pour les non-adhérents à nos associations (toutes les autres personnes)

**8 SÉANCES DE 2 HEURES CHACUNE**

- 1ère séance :** mardi 8 janvier 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 2ème séance :** mardi 22 janvier 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 3ème séance :** mardi 29 janvier 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 4ème séance :** mardi 5 février 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 5ème séance :** mardi 12 février 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 6ème séance :** mardi 5 mars 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 7ème séance :** mardi 12 mars 2019 de 9 h 30 à 11 h 30
- 8ème séance :** mardi 9 avril 2019 de 9 h 30 à 11 h 30

**Ateliers autour de la thématique *SOMMEIL* animés par un professionnel dans le cadre des « Ateliers Bons Jours » proposés par la CARSAT, la MSA et la Mutualité Française**

**DANS LES LOCAUX DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE, MAISON DE LA MUTUALITÉ, 67 RUE DES CRAS À BESANCON**



« Les Ateliers Bons Jours », programme de santé publique multi partenarial financé par l'ARS, piloté par le GIE IMPA (CARSAT, MSA et la Sécurité Sociale des Indépendants) et porté par les Caisses de retraite et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, à destination des personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, vous propose des ateliers abordant la thématique autour du sommeil.

Le double objectif de ce programme est de permettre aux participants d'acquérir de bons réflexes au quotidien afin d'entretenir et préserver leur capital santé mais aussi de développer le lien social.

Cette pédagogie de groupe permet des échanges, des discussions, dans une atmosphère conviviale au cours de 8 séances d'une durée de 2h chacune (cf calendrier et programme au verso).

(groupes de 10 à 15 personnes)

**Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée et dans la limite de 15 personnes seulement. En cas d'effectif inférieur à 10, les ateliers peuvent être annulés.**

Découpez ici : .....

**INSCRIPTION POUR LA TOTALITÉ DES ATELIERS (8 SÉANCES) SOMMEIL**

**BULLETIN DE RESERVATION À RETOURNER AVANT LE 31 DÉCEMBRE 2018**

À CHRISTIANE GRIFFAUT, PRÉSIDENTE GM25, 3 RUE DES ESSARTS, 25170 PELOUSEY, TÉL 06 77 43 71 59, [GMOUV25@AOL.FR](mailto:GMOUV25@AOL.FR)

NOM ET PRÉNOM : .....

.....ADRESSE : .....

TÉL : ..... COURRIEL : .....

**JE SUIS ADHÉRENT(E) ET JE JOINS LA COPIE RECTO-VERSO DE MA CARTE D'ADHÉRENT(E) + UN CHÈQUE DE 20 € (À L'ORDRE DE GM25) OU JE NE SUIS PAS ADHÉRENT(E) ET JE JOINS UN CHÈQUE DE 25 € PAR PERSONNE (À L'ORDRE DE GM25)**

## Calendrier et Programme des Séances Atelier SOMMEIL

Lieu : Maison de la Mutualité – 67 rue des Cras – 25000 Besançon

Séances	Dates	Intervenants
Séance 1 : Le sommeil, ça s'apprend avec l'âge	<b>Mardi 8 janvier</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle 1 Jean MINJOZ (3 <sup>ème</sup> étage)	Coordonnateur Animateur
Séance 2 : Le sommeil et ses évolutions au cours de la vie	<b>Mardi 22 janvier</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle 1 Jean MINJOZ (3 <sup>ème</sup> étage)	Animateur
Séance 3 : Les comportements face au sommeil	<b>Mardi 29 janvier</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle 1 Jean MINJOZ (3 <sup>ème</sup> étage)	
Séance 4 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>Mardi 5 février</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle 1 Jean MINJOZ (3 <sup>ème</sup> étage)	
Séance 5 : Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>Mardi 12 février</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle 1 Jean MINJOZ (3 <sup>ème</sup> étage)	
Séance 6 : Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>Mardi 5 mars</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle C020 rez de chaussée	
Séance 7 : Trucs et astuces pour mieux dormir (1/2) : la journée	<b>Mardi 12 mars</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle C020 rez de chaussée	
Séance 8 : Trucs et astuces pour mieux dormir (2/2) : la nuit	<b>Mardi 9 avril</b> <b>De 9h30 à 11h30</b> Salle C020 rez de chaussée	

