

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

À quoi sert le sommeil ?

Comment mieux dormir ?

Participation de 20 € pour l'atelier complet,
exonération possible



Le sommeil, où en êtes-vous ?

8 séances collectives pour avoir des repères et des
conseils pour un meilleur sommeil

Les jeudis de 9h30 à 11h30 :

- 14, 21, 28 novembre
- 5, 12, 19 décembre
- 9, 16 janvier

A la Salle du Club Basse Bienne : MAIRIE 7 Rue du Jouet, 01590 Lavancia-Epercy
Renseignements et inscriptions : Fédération ADMR du Jura : 03 84 85 66 03 /
clevrieri@fede39.admr.org



Actions co-financées
avec le soutien de :



LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE
60
ANS

À quoi sert le sommeil ?

Comment mieux dormir ?

*Participation de 20 € pour l'atelier complet,
exonération possible*



Le sommeil, où en êtes-vous ?

8 séances collectives pour avoir des repères et des
conseils pour un meilleur sommeil

Les jeudis de 9h30 à 11h30 :

- 14, 21, 28 novembre
- 5, 12, 19 décembre
- 9, 16 janvier

A la Salle du Club Basse Bienne : MAIRIE 7 Rue du Jouet, 01590 Lavancia-Epercy
Renseignements et inscriptions : Fédération ADMR du Jura : 03 84 85 66 03 /
clevrieri@fede39.admr.org



Actions co-financées
avec le soutien de :

