

# SOMMEIL, MODE D'EMPLOI

Mieux dormir quand on est sénior



**Vendredi 18 novembre à 14h30**

Salle Henri Blanc

70 Rue Antoine Montagnole, VIVIERS-DU-LAC

**Conférence** du Dr de La Giclais, médecin spécialiste du sommeil.

**Entrée gratuite sur inscription** auprès d'Accord'Age, service de lutte contre l'isolement du CIAS Grand Lac : 04 79 88 68 77 - [accordage@cias-grandlac.fr](mailto:accordage@cias-grandlac.fr)

A l'issue de la conférence, possibilité de s'inscrire à une **initiation gratuite à la sophrologie**, animée par René Faure, sophrologue :

Les vendredis 25 novembre, 2 et 9 décembre à 14h30 à la salle polyvalente de Méry.

Une action de prévention santé proposée par le CIAS Grand Lac, avec le soutien de la Conférence des Financeurs de Savoie.



**CIAS**

CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE DE GRAND LAC

**GRAND  
LAC**

COMMUNAUTÉ  
D'AGGLOMÉRATION