



# Ma santé, j'en prends soin !

ACHIET-LE-GRAND - HAMELINCOURT / NOV. 2022 > JUIN 2023

Vous habitez la Communauté de Communes  
du Sud-Artois et avez plus de 60 ans ?

Participez à nos ateliers collectifs  
santé et bien-être et améliorez  
la qualité de votre sommeil !



## Et si pratiquer une activité physique et adopter une alimentation équilibrée favoriseraient un sommeil de qualité ?

La Communauté de Communes du Sud-Artois, en partenariat avec Santély, propose aux personnes de 60 ans et plus de participer à des ateliers collectifs sur le sommeil, la santé et le bien-être de novembre 2022 à juin 2023.

Au travers de deux cycles de huit ateliers\*, venez vous informer, échanger et partager avec les professionnels de Santély (conseillères prévention santé infirmière et diététicienne, sophrologue, et professeur d'Activité Physique Adaptée) qui répondront à vos questions en vue d'améliorer votre santé et votre bien-être.

### Ateliers

- Comment apprivoiser son sommeil ?
- Favoriser un sommeil de qualité
- Séance d'automassage
- Sophrologie et sommeil
- Activité physique pour la santé et le bien-être
- Mise en pratique de l'activité physique
- Alimentation et santé
- Stop à la dénutrition

### EN PRATIQUE

- 1 cycle de huit ateliers\* de 2h à ACHIET-LE-GRAND
  - 1 cycle de huit ateliers\* de 2h à HAMELINCOURT
- à raison d'1 atelier par mois.

\*Ateliers organisés dans le respect des gestes barrières et des mesures sanitaires en vigueur.

Informations et inscriptions  
Guerlinda QUINDROIT au 06 73 15 94 86  
gquindroit@cc-sudartois.fr



Pôle Prévention, Education et Promotion de la Santé  
351 rue Ambroise Paré - 59120 LOOS - Tél. 03 62 28 80 06  
maisonsportsante@santelys.fr - www.santelys.fr