

# Bien dormir après 60 ans



*Organisé conjointement par le CCAS et la Maison de Santé de Gières, ces ateliers ont pour objectif de comprendre le cycle du sommeil tout en proposant des pistes concrètes pour l'améliorer.*

**À partir d'avril, sur 6 séances, les mardis de 10h à 12h**

**Salle Olympe de Gouges 21, rue du bois taillis - 38610 Gières**

Participation gratuite, inscription obligatoire

● par téléphone : 06 14 81 23 01 ou 07 45 80 13 96

● par mail : [jeanne.barbier@gieres.fr](mailto:jeanne.barbier@gieres.fr)

[gieressante.coordonateur@gmail.com](mailto:gieressante.coordonateur@gmail.com)