



**POUR Bien Vieillir**



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**ASEPT Normandie**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## CONFÉRENCE DE PRÉVENTION

*Le sommeil, c'est la santé !*

**LE MERCREDI 4 MARS 2026  
A 10 H**

Salle polyvalente  
8 Place de la mairie  
**ST-REMY-BOSCROCOURT (76)**

**Fonctionnement du sommeil**

**Conseils et astuces**

**Techniques de relaxation**

**Nuits de qualité**

L'**ASEPT Normandie** organise une conférence GRATUITE animée par un professionnel de santé et dédiée aux seniors retraités dès 55 ans.

A l'issue de cette rencontre, il sera proposé de participer à un atelier de 6 séances collectives de sophrologie pour approfondir ce thème.

[www.asept-normandie.fr](http://www.asept-normandie.fr) - [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

**Inscriptions souhaitées auprès d'O2S Sport Santé Bien-être au 02 35 50 53 60**

Avec le soutien de nos partenaires



Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime