



POUR Bien  
VieILLir

l'assurance  
retraite

VOTRE INTERLOCUTEUR EN RÉGION  
Carsat

RETRAITÉ COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arico

santé  
famille  
retraite  
services

CNRACL



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)

L'**ASEPT Normandie** organise une conférence GRATUITE animée par un professionnel de santé et dédiée aux séniors 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.

**Fonctionnement du sommeil**

**Conseils et astuces**

**Techniques de relaxation**

**Nuits de qualité**

[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

