



Comité Régional Troisième Âge Papineau

134, rue Principale Saint-André-Avellin (Québec) J0V 1W0

Téléphone : (819) 983-1565 Télécopieur : (819) 983-4455

Courriel : cr3a1978@gmail.com

Site Web : cr3a.org

BIEN DORMIR NATURELLEMENT pour réussir mon rôle d'aidant!

Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants du 3 au 9 novembre 2019, le Comité Régional 3^e Âge Papineau vous offre une conférence gratuite sur le sommeil.

VENEZ RÉ-APPRENDRE À DORMIR COMME UN BÉBÉ!



CONFÉRENCIÈRE : VÉRONIQUE BELLEMARE
Présidente de l'institut SOMNA, spécialiste en insomnie

Le rôle de proche aidant est exigeant et souvent à cause du stress et des interruptions, c'est la qualité du sommeil qui en souffre. Cette formation vous donnera les trucs et outils nécessaires pour prévenir ou se débarrasser définitivement de l'insomnie chronique ou passagère à laquelle sont confrontés les proches aidants d'aînés.



Quand : samedi 9 novembre 2019

Durée : 13h00 à 16h00

Où : Gîte l'ANCESTRAL au 19, rue Saint-André à Saint-André-Avellin

Veillez-vous inscrire avant le 6 novembre en composant le 819-983-1565 ou par courriel à cr3a1978@gmail.com (places limitées). Vous êtes à mobilité réduite? Communiquez avec nous.