

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

# agirc - arrco

## Rester en bonne santé, toute une aventure !

Veiller à sa santé et à son hygiène de vie est essentiel quand on avance en âge.

L'Agirc-Arrco vous invite le

**Mardi 6 décembre de 9h30 à 17h00**

**Salle La salicorne – 1 route de l'Ilatte – 17600 SAUJON**

Entrée gratuite

Sur la journée deux conférences :

**10h30 – 12h00 : Les AVC, les identifier, les comprendre, c'est vital !**

*Mais qu'est-ce qu'un AVC ? Quels sont les signes ? Quels sont les facteurs de risques et comment les éviter ? Et après l'AVC : comment éviter la récurrence ?*

**14h00 – 15h30 : Tout savoir sur le sommeil !**

*Comment comprendre son sommeil et reconnaître les différents troubles ? Quelle prise en charge médicale ? Quelles sont les règles élémentaires du bien dormir ?*



L'ASEPT des Charentes, le CCAS de Saujon, l'Agirc-Arrco et ReSanté-Vous avec « Ma Maison à Venir » vous accueilleront sur leur stand

**Pour tout renseignement appelez le 06 11 41 02 24**



CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**ASEPT des Charentes**

