



LM OCT 2026/1

Association Rencontres Culture Amitié Loisirs Strasbourg Eurométropole & Alentours

Lolette MICHEL – Vice-Présidente
67, route de Lyon – 67400 ILLKICH
06.86.96.29.64 – arcalastreavp@gmail.com
Site : www.arcalastrea.fr

CONFÉRENCE



Jeudi 5 NOVEMBRE 2026
à la Maison des Associations
1a, place des Orphelins - STRASBOURG

Conférence
«LE SOMMEIL »

Bien DORMIR est ESSENTIEL pour notre VIE !

Aussi, nous avons prévu une conférence sur ce sujet si important.

La conférencière, Virginie Gabel, docteure en neurosciences, spécialisée dans le sommeil et les rythmes biologiques nous présente son sujet : LE SOMMEIL.

Le sommeil évolue avec l'âge, mais cela ne signifie pas qu'il doit forcément être de moins bonne qualité. Pourquoi se réveille-t-on plus souvent la nuit ? Les besoins en sommeil diminuent-ils réellement ? Les siestes sont-elles bénéfiques ? Que faire lorsque le sommeil devient plus léger ?

A travers sa conférence interactive, découvrez comment le sommeil fonctionne, quels sont les changements liés au vieillissement et, surtout, les solutions simples et scientifiquement validées pour préserver un sommeil réparateur. Vous repartirez avec des conseils pratiques pour améliorer votre sommeil, retrouver plus d'énergie au quotidien et favoriser un vieillissement en bonne santé.

Programme : Nous nous **retrouverons à la Maison des Associations** :

➡ - **10H00** – Accueil **10H30** à 12H00 – Conférence

Participation aux frais : 10 € par personne -

Vous pouvez vous inscrire auprès de Madame Lolette MICHEL, **IMPERATIVEMENT** avant **le MERCREDI 28 OCTOBRE 2026** par mail (à michel.lolette@gmail.com) ou par sms au 06.86.96.29.64 et remettre le montant de la participation le jour de la conférence (espèces ou chèque à l'ordre de Arcal Astrea).

ATTENTION : ce mode d'inscription ne concerne que l'organisation de conférences à basse contribution.

Accès Tram - ligne A Parc des sports ⇄ Illkirch Graffenstaden
Arrêt Porte de l'Hôpital

Accès Tram - ligne D Poteries ⇄ Port du Rhin/Kehl
Arrêt Porte de l'Hôpital

Accès Bus - ligne 10 – arrêt Austerlitz
ligne C8 – arrêt Porte de l'Hôpital

Voiture - parking extérieur

Important : Pour une bonne gestion de la sortie et pour être prise en compte, toute inscription « de dernière minute » ou annulation à cette conférence doit être **UNIQUEMENT** signalée à Madame MICHEL Lolette au 06.86.96.29.64 (téléphone ou sms)

Téléphone activé le jour de la conférence de 08H00 à 10H30 : Madame MICHEL Lolette - 06 86 96 29 64 (Téléphone ou sms)

BULLETIN D'INSCRIPTION – CONFÉRENCE « LE SOMMEIL »- JEUDI 5 NOVEMBRE 2026

Nom, prénom Tél. port du jour

Nom, prénom Tél port du jour

Inscription pour personne(s) x 10 € = €

Ci-joint ☐ chèque libellé à l'ordre d'ARCAL ASTREA, ou ☐ espèces.

Date

Signature

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Nom, prénom Tél. fixe..... Tél. portable.....