

Reignier : conférence sur le sommeil destinée aux personnes âgées



Le D^r Chatelain, du collectif "Bien Vieillir", animait cette réunion d'information et de prévention sur le thème du sommeil.

Lundi 15 mars, l'association de gestion de gérontologie des cantons d'Annemasse et de Reignier (Regar) organisait la conférence "Bien dormir, bien Vieillir" dans la salle de cinéma le 35 à la MJC. Le D^r Chatelain animait cet événement dans le cadre du projet "Bien Vieillir" et faisait salle comble grâce à l'institution de retraite complémentaire qui avait envoyé de nombreuses invitations personnelles. Beaucoup d'aînés restent isolés et sont peu concernés par la prévention pour

vieillir dans les meilleures conditions de santé malgré l'existence de nombreuses activités dans les communes. Le collectif "Bien Vieillir" a pour but de promouvoir le maintien d'une activité physique, la lutte contre l'isolement des personnes âgées, la capacité d'apprendre tout au long de sa vie, chez les personnes de plus de 60 ans habitant Annemasse et Reignier-Esery. Ainsi, le collectif organise plusieurs conférences itinérantes sur des thèmes tels que la mémoire, la nutrition, l'équilibre, la prévention des chutes et le sommeil. **A.GELARD**