



Un atelier « Escape game sommeil » pour les aînés

Parmi les nombreux ateliers proposés par l'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires), le club des aînés Lous Dou Bor Deü Leez avait choisi l'atelier « Escape game sommeil ». Cette activité gratuite s'est déroulée en deux séances, neuf participants le 6mai et autant le 13mai. Cédric Lorand – bien connu du club, puisqu'il a assuré pendant quelques années l'activité physique adaptée des « gymnastes » – était

l'animateur de l'ASEPT pour ce jeu grandeur nature de 45 minutes portant sur les mystères du sommeil. Des énigmes à résoudre tout au long de cette épreuve ont permis aux joueurs de trouver les conseils nécessaires pour obtenir une bonne qualité de sommeil. Une prestation qui les a pleinement satisfaits. ■