

TIRAGE AU SORT



LOTS 1 & 2



Un week-end pour 2 personnes (3 jours/2 nuits) en centre de vacances Azureva.



LOTS 3 & 4

touloisirs
VOUS DÉTENDRE, C'EST L'ESSENTIEL.

Un bon E-ticket bien-être de la chaîne « Spas de France » offert par Touloisirs.



LOTS 5 À 9

touloisirs
VOUS DÉTENDRE, C'EST L'ESSENTIEL.

Deux places de cinéma E-ticket Pathé offertes par Touloisirs.



ZZ LOTS 10 À 20



Un kit sommeil APCLD avec un masque, des boules quies et un oreiller de voyage.

Tous les dons, en ligne et par chèque, effectués entre le 01/10 et le 31/12/2024 seront pris en compte dans le tirage au sort.

Seules les personnes faisant un don participent au tirage au sort. Envoyez votre coupon, ou faites un don en ligne sur www.apcl.d.fr/faire-un-don/ dès maintenant et au plus tard avant le 31 décembre 2024. Le tirage au sort aura lieu le 8 janvier 2025 au siège de l'APCLD. Les gagnants seront avisés individuellement par courrier. Le règlement complet est déposé en l'étude de la SCP GOUTORBE - TERRIEUX Huiissiers de Justice associés à Maison-Alfort, et sera disponible sur simple demande (frais de timbres remboursés, un seul remboursement par foyer).

PRÉVENTION



ACCOMPAGNEMENT



BÉNÉVOLAT



CONTACTEZ-NOUS :

📍 45 / 47 AVENUE LAPLACE, 94117 ARCUEIL CEDEX

☎ 01 49 12 08 30 ✉ APCLD@APCLD.FR

🌐 APCLD 📧 @APCLD 📱 APCLD

🌐 WWW.APCLD.FR

CAMPAGNE
MEMBRES BIENFAITEURS

2024



Avoir un bon
sommeil pour une
bonne hygiène de vie.




APCLD
Association de solidarité
dans le domaine de la santé et du handicap

Association soutenue par Le CSEC d'Orange et la DNAS de La Poste

Un Français sur deux dort moins de 7 heures chaque nuit...

Selon l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), les Français dorment en moyenne 6h52 par nuit, soit 15 minutes de moins que l'an dernier. Une baisse qui s'accroît chaque année.

De nombreux troubles du sommeil sont liés à nos habitudes quotidiennes et notre environnement avec notamment, notre rapport aux écrans, toujours plus présents dans nos vies.

Pourtant, lorsqu'il est mauvais, le sommeil peut causer de nombreux désagréments et souvent, sur le long terme, **des problèmes de santé plus graves** : diabète, affaiblissement du système immunitaire, anxiété, maladies cardiovasculaires.

Fort heureusement, dans la majorité des cas, **il est possible d'améliorer son sommeil grâce à quelques actions faciles à mettre en place !** C'est pour cela que **l'APCLD, l'Association de solidarité dans le domaine de la santé et du handicap**, intervient en entreprise pour sensibiliser les salariés des Groupes La Poste & Orange aux bonnes pratiques pour un sommeil de qualité.

Grâce à nos animations ludiques et participatives, les salariés reçoivent de nombreux conseils à mettre en pratique ainsi que les habitudes à bannir pour obtenir un meilleur repos.

Cette thématique est souvent combinée à celle de la nutrition-santé afin d'optimiser la santé de chacun.



Comment vos généreux dons sont utilisés par l'APCLD ?

Après avoir créé une nouvelle campagne sur la nutrition-santé, l'APCLD projette de travailler sur la **campagne complémentaire du sommeil**. En effet, investir dans son capital santé requiert de se mobiliser autour des thématiques sur lesquelles chacun peut agir : alimentation, sommeil et activité physique !

Grâce à votre générosité, l'association peut faire intervenir des professionnels de santé spécialistes du sommeil pour former et professionnaliser ses équipes sur la thématique.

Ainsi, nous serons plus à même de sensibiliser les salariés de nos partenaires et de mieux accompagner les personnes qui présenteraient des problématiques ou des troubles du sommeil.

Vous souhaitez sensibiliser les salariés de votre entreprise ? Contactez-nous ! Nous intervenons à votre demande, sur site ou en distanciel, sur chacune de ces thématiques de santé publique :



Nutrition



Sommeil



MCIT*



Handicap



Aidants



AVC

*Maladies Chroniques Invalidantes et Travail

Flashez le QR Code, ou rendez-vous sur le site www.apclد.fr/faire-un-don/



Vous pouvez aussi compléter ce bulletin et nous le renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de l'APCLD, sans affranchir à :

APCLD LIBRE REPONSE n°43382
- 94119 Arcueil Cedex



Je donne :

- Montant libre :€
- Je souhaite prendre un abonnement d'un an au Solidarité Magazine pour 8€ de plus et recevoir les 4 numéros trimestriels de 2025.
- Je ne souhaite pas faire partie du tirage au sort.
- Montant total :€



Mes coordonnées

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Mail :

Les informations recueillies feront l'objet d'un traitement informatique. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Conformément au RGPD, l'APCLD s'engage à garantir la sécurité et la confidentialité de vos données personnelles. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification vous concernant en contactant : dpo@apclد.fr