



► Invitation : Atelier participatif à SAINTE TULLE

## Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours !



**Mercredis 13, 20 et 27 mars, de 10h à 12h, Complexe Hôtelier Regain à SAINTE TULLE**

**En tant que retraité, votre quotidien subit un changement de rythme important qui peut perturber votre sommeil. Le sommeil joue pourtant un rôle important sur votre état de santé et votre bien-être.**

C'est pourquoi la Camieg et la CMCAS Marseille vous invitent à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par des professionnels de santé, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien

► **AU PROGRAMME** - Trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

**Conférence ou Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement** : *Connaitre le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.*

**Séance 2 : Mon sommeil en détail** : *Connaitre les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues.*

**Séance 3 : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?** : *Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue*

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé avec l'intervenant vous est proposé, pour échanger individuellement sur votre agenda du sommeil

***Pour plus de renseignements : contactez-nous !***

