



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous du 6 au 20 février 2025 – à Bourgoin-Jallieu

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un professionnel spécialisé dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME

Avec l'avancée en âge, 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, en partenariat avec la Crpcen, vous invite à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par un professionnel de santé, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



Séance 1 **Le sommeil : son fonctionnement**

Jeudi 6 février 2025, de 14 h 00 à 16 h 00

Connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.

Animée par une sophrologue spécialisée sommeil



Séance 2 **Mon sommeil en détail**

Jeudi 13 février 2025, de 14 h 00 à 16 h 00

Connaître les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues.

Animée par une sophrologue spécialisée sommeil



Séance 3 **Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?**

Jeudi 20 février 2025, de 14 h 00 à 16 h 00

Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue.

Animée par une sophrologue spécialisée sommeil

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel (Facultatif 30 min)

► Sur inscription

Jeudi 27 février 2025

Echanger individuellement sur votre agenda du sommeil

Animé par une sophrologue spécialisée sommeil

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle municipale banalisée, 35 bd de Champaret, 38300 Bourgoin-Jallieu

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 30/01/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 30 93 36 99 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQUI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTK%3D>
- En flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.



Flasher
le QRCode