



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous du 4 au 25 mars 2026 – à Albertville**

**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

Mercredi 4 mars 2026, de 10 h 00 à 12 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

Mercredi 11 mars 2026, de 10 h 00 à 12 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 ?

Mercredi 25 mars 2026, de 10 h 00 à 12 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

Mercredi 1er avril 2026 matin

**Echanger individuellement sur votre agenda du sommeil**

*Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Salle RDC Maison communale, 790 rue Commandant Dubois 73200 Albertville

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 25/02/026 :

- Par courriel : [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto: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://app.evalandgo.com/f/241573/4pwM7z9rovY2KLKZM5DBx4>
- En flashant le QRCode ci-contre

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



Flashez  
le QRCode

Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes • 109, Boulevard de Stalingrad – 69100 VILLEURBANNE

📞 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ✉ [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)