



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 18 Mars à Grigny

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés 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 vous invite 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.



Conférence Le sommeil : son fonctionnement

Mardi 18 Mars de 10h à 12h

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

Animée par un professionnel l'association ABC Sommeil



Séance 2 Mon sommeil en détail

Mardi 25 Mars de 10h à 12h

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

Animée par un professionnel de l'association ABC Sommeil



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Mardi 1^{er} Avril de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel **Facultatif (30 min)**

Mardi 8 Avril matin

Echanger individuellement sur votre agenda du sommeil

Animé par un professionnel de l'association ABC Sommeil

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pôle Associatif E.Chervet
Salle Jean Benjamin
2 avenue Jean Benjamin 69520 Grigny

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



► Inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (messagerie vocale)
- En ligne : <https://www.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>
- En flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



► **Rendez-vous le Mardi 18 Mars à 10h**