



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le mardi 15 septembre à 14h.**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## 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.



### **Séance 1** Le sommeil : son fonctionnement

Mardi 15 septembre de 14h à 16h

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

*Animée par une infirmière sophrologue*



### **Séance 2** Mon sommeil en détail

Mardi 22 septembre de 14h à 16h

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

*Animée par une infirmière sophrologue*



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

Mardi 29 septembre de 14h à 16h

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

*Animée par une infirmière sophrologue*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : CMCAS Guyane, 134 chemin Hilaire, PK 3.5 route de Montabo, 97300 Cayenne

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.



### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message au 06 47 15 87 17.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 09/09/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-bfc@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bfc@camieg.org)
- Par téléphone : 06 47 15 87 17
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre
- Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 47 15 87 17.



**Rendez-vous le mardi 15 septembre 2026**