



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le lundi 9 mars à 10h à Mâcon.**

**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.



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

Lundi 9 mars de 10h à 12h

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

*Animée par Monsieur Olivier GROS sophrologue spécialiste du sommeil*



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

Lundi 16 mars de 10h à 12h

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

*Animée par Monsieur Olivier GROS sophrologue spécialiste du sommeil*



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

Lundi 23 mars 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 Monsieur Olivier GROS sophrologue spécialiste du sommeil*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Le pavillon, salle n°3, 5 Rue de l'héritan, 71000 Mâcon

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 au 06 47 15 87 17.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 04/03/2026 :**

- 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 lundi 9 mars 2026**