



► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le lundi 15 septembre à 10h à Chalon-sur-Saône.
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 15 septembre de 10h à 12h

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

Animée par Monsieur GROS Olivier, sophrologue spécialiste du sommeil



Séance 2 Mon sommeil en détail

Lundi 22 septembre de 10h à 12h

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

Animée par Monsieur GROS Olivier, sophrologue spécialiste du sommeil



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Lundi 29 septembre 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 GROS Olivier, sophrologue spécialiste du sommeil

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : CMCAS Bourgogne, 21 rue du 11 novembre 1918, 71100 Chalon-sur-Saône.

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 04/09/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 06 47 15 87 17
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription ou en flashant le QRCode ci-contre <https://app.evalandgo.com/f/241574/4pwM7z9rovy2KlKZM5DBx4>

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



► 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 15 septembre 2025**

