



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 12 octobre – 10h à Sens

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

12 octobre / 10h-12h

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

Animée par une infirmière sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

2 novembre / 10h-12h

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 ?

9 novembre / 10h-12h

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

Animée par une infirmière sophrologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle de l'Amphi Sens en Bourgogne : 90, rue Victor Guichard 89100 SENS

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 au 03 45 16 12 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 06/10/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- Par téléphone : 03 45 16 12 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Cette action est menée en partenariat avec la CRPCEN. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.



► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 45 16 12 15.



Rendez-vous le 12 octobre – 10h à 12h

