



► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les 19, 26 septembre et 3 octobre de 10h à 12h
à Concarneau**

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention

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, en partenariat avec la Cavimac, 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

Le 19 septembre de 10h à 12h

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



Séance 2 Mon sommeil en détail

Le 26 septembre de 10h à 12h

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



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Le 3 octobre de 10h à 12h

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

Séances animées par une sophrologue

AU PROGRAMME (suite)

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Pôle voile kayak, Quai de la croix - 29 000 Concarneau

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 02 22 06 29 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 12/09 :

- Par courriel : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-dessous ou sur <https://app.evalandgo.com/s/index.php?id=JTk3bSU5NG0IOUYIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

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

► **Rendez-vous les 19, 26 septembre et 3 octobre de 10h à 12h**



Flashez
le QRCode