



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les mardis 24 février, 3 et 10 mars de 14h30 à 16h30 à Morlaix

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 CRPCEN, 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 24 février de 14h30 à 16h30

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

Animée par le Dr Claude CORBEL



Séance 2 Mon sommeil en détail

Mardi 3 mars de 14h30 à 16h30

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

Animée par le Dr Claude CORBEL



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Mardi 10 mars de 14h30 à 16h30

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

Animée par une sophrologue

AU PROGRAMME (suite)



INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Auberge de jeunesse Ostal, 1 Voie d'Accès au Port, 29600 Morlaix

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 18 FEVRIER

- Par mail : 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-contre

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



Flashez
le QRCode

► Rendez-vous les mardis 24 février, 3 et 10 mars de 14h30 à 16h30 à Morlaix

Antenne Camieg Bretagne 35 000 Rennes

■ 02 22 06 29 15 (boîte vocale)

✉ camieg-prevention-bretagne@camieg.org