



► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les mardis 28 avril, 5 et 12 mai de 10h à 12h à
Paimpol**

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

Mardi 28 avril de 10h à 12h

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



Séance 2 Mon sommeil en détail

Mardi 5 mai 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 ?

Mardi 12 mai 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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle villa Labenne, 16 rue Bécot à Paimpol

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 22 AVRIL

- 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.



► **Rendez-vous les mardis 28 avril, 5 et 12 mai de 10h à 12h à Paimpol**