



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

## Rendez-vous en visioconférence

**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

En tant que retraité, 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 en visioconférence interactives, 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 17 mars de 13h à 15h

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

*Animée par le Dr Richard*



### Séance 2 Mon sommeil en détail

Mardi 31 mars de 13h à 15h

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

*Animée par le Dr Richard*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Jeudi 02 avril de 14h à 15h30

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

*Animée par Marie Pierre Meyer psychologue*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation



Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/03/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-grandest@camieg.org](mailto:camieg-prevention-grandest@camieg.org)
- Par téléphone : 06 21 24 79 88 (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.



### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88

**Flashez  
le QRCode**



**Rendez-vous le mardi 17 mars de 13h à 15h**