



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 28 avril à 14h à la CMCAS de Strasbourg
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.



Conférence **Le sommeil : son fonctionnement**

Le 28 avril de 14h à 16h

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

Animée par Docteur RICHARD



Séance 2 **Mon sommeil en détail**

Le 5 mai de 14h à 16h

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

Animée par Docteur RICHARD



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

Le 12 mai de 14h à 16h

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 de l'atelier : CMCAS de Strasbourg, salle du rez de chaussée, **4 rue de Sarrelouis, 67000 STRASBOURG**

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 55 66 06 15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 20/04/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- Par téléphone : 03 55 66 06 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.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15

► **Rendez-vous le 28 avril à 14h**