



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous à Pontoise

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un professionnel spécialisé dans les thématiques abordées.

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, en partenariat avec la CAVIMAC vous invite à 3 séances collectives à Pontoise, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par un professionnel, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

Jeudi 16 octobre, de 10h30 à 12h00

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

Animée par une sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

Jeudi 23 octobre, de 10h30 à 12h00

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

Animée par une sophrologue

AU PROGRAMME (suite)



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

Jeudi 30 octobre, de 10h30 à 12h00

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

Animée par une sophrologue

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Dans les locaux de **Nikolsen au 20 rue Lavoisier, 95300 Pontoise.**

RER C – Pontoise, puis bus 1235 (arrêt Coubertin)

RER A – Cergy Préfecture, puis bus n°1230 (arrêt Plateau Saint-Martin)

A15 – Sortie 9 ou 10 (**parking gratuit sur place**)



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 01 77 93 14 18.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 06/10/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-idf@camieg.org
- Par téléphone : 01 77 93 14 18 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre :



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

*Flashez
le QRCode*

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

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 01 77 93 14 18.

► **Rendez-vous le jeudi 16 octobre de 10h30 à 12h00.**