



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le vendredi 20 juin à 10h à la CPAM Rouen-Elbeuf-Dieppe 35 avenue de Bretagne 76000 Rouen

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

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 vendredi 20 juin de 10h à 12h

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne



Séance 2 **Mon sommeil en détail**

Le vendredi 20 juin de 13h30 à 15h

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne



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

Le mercredi 2 juillet de 10h00 à 12h

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

CPAM Rouen-Elbeuf-Dieppe 35 avenue de Bretagne 76000 Rouen.

(Parking Centre commerciale Saint Sever à proximité)

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 : 02.77.62.41.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 16/06/25 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code 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 :

► **Rendez-vous le vendredi 20 juin et le mercredi 2 juillet à 10h00, à la CPAM Rouen-Elbeuf-Dieppe 35 avenue de Bretagne, 76000 Rouen**