



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le jeudi 2 avril – à 10h à Evreux**

**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 jeudi 2 avril de 10h à 11h30

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

*Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne*



### **Séance 2** Mon sommeil en détail

Le jeudi 2 avril de 13h à 14h30

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

*Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne*



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

Le vendredi 10 avril de 10h à 11h30

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

*Animée par Odile GAY – Psychologue clinicienne*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Salle de la CMCAS d'Evreux – 7 Rue de la Justice – 27000 Evreux

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 30/03/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-normandie@camieg.org](mailto: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 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 : 02.77.62.41.15

► **Rendez-vous le jeudi 2 avril à partir de 10h**