



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les mardis 21, 28 avril et 5 mai de 10h à 12h à Angoulême**  
**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, en partenariat avec la CMCAS Angoulême et la CRPCEN, 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**

Mardi 21 avril de 10h à 12h

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

*Animée par un professionnel du sommeil*



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

Mardi 28 avril de 10h à 12h

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

*Animée par un professionnel du sommeil*



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

Mardi 5 mai de 10h à 12h

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

# AU PROGRAMME (suite)

*Animée par une sophrologue*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

CMCAS Angoulême – 32 rue de la Pierre Levée – 16000 Angoulême

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 05 24 57 25 15.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 14/04/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- Par téléphone : 05 24 57 25 15 (boîte vocale)
- En flashant le QRCode ci-contre



Cette action est menée en partenariat avec la CRPCEN. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

► **Rendez-vous le mardi 21 avril à 10h**

