



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les jeudis 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre de 10h à 12h à Saint Capraise de Lalinde

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, en partenariat avec la CMCAS Périgord 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.



Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

Jeudi 24 septembre, de 10h à 12h

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

Animée par un médecin du sommeil



Séance 2 Mon sommeil en détail

Jeudi 1^{er} octobre, de 10h à 12h

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

Animée par un médecin du sommeil



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Jeudi 8 octobre, de 10h à 12h

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

Salle Philippe Riem - Site du Barrage de Tuilières - 24150 Saint Capraise de Lalinde
Située à gauche de l'entrée du site EDF

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 17/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05 24 57 25 15 (boîte vocale)
- En flashant le QR Code 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 jeudi 24 septembre à 10h**

