



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les jeudis 10, 17 septembre et 1^{er} octobre de 9h à 11h à St-Gilles-les-Bains

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 La Réunion, 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 10 septembre – 9h à 11h

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

Animée par une sophrologue spécialiste du sommeil



Séance 2 Mon sommeil en détail

Jeudi 17 septembre – 9h à 11h

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

Animée par une sophrologue spécialiste du sommeil



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Jeudi 1^{er} octobre – 9h à 11h

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

Animée par une sophrologue spécialiste du sommeil

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Village Vacances IEG - 98 rue des sables Grand Fond – 97434 St-Gilles-Les-Bains

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 02/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05 24 57 25 15
- 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

► **Rendez-vous le jeudi 10 septembre à 9h**