



▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous du 16 au 30 juin de 08h00 à 09h30 en visioconférence
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.



Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

Mardi 16 juin de 08h00 à 09h30

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

Animée par une sophrologue spécialisée



Séance 2 Mon sommeil en détail

Mardi 23 juin de 08h00 à 09h30

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

Animée par une sophrologue spécialisée



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Mardi 30 juin de 08h00 à 09h30

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

Animée par une sophrologue spécialisée

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Séances proposées en visioconférence.

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 81 91 65 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 08/06/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/241592/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkhxY>

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 05 81 91 65 15

► **Rendez-vous du mardi 16 au 30 juin de 08h00 à 09h30**