



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les 4, 11 et 18 février, à 10h, au Mans**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.**

Ces 3 séances collectives sont animées par un psychologue, spécialisé sur la thématique du sommeil.

## PROGRAMME

Avec l'avancée en âge, votre quotidien subit un changement de rythme important qui peut perturber votre sommeil. Celui-ci 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 un psychologue, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



### Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

**Mercredi 4 février, de 10h à 12h**

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



### Séance 2 Mon sommeil en détail

**Mercredi 11 février, de 10h à 12h**

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



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

**Mercredi 18 février, de 10h à 12h**

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

*Séances animées par Raphael Roche, psychologue*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Au Mans, CMCAS Anjou-Maine, 156 rue de la grande maison – Salle Marcel Paul (1<sup>er</sup> étage).



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.**

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au **02 53 59 11 15**.

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/01/2026 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : **02 53 59 11 15** (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre :



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.