Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les 4, 11, 18 décembre – Challans de 10h à 12h

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par un professionnel spécialisé 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 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.

ATELIER

Conférence Le sommeil : son fonctionnement

Vendredi 4 décembre de 10h à 12h

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

Animée par un expert

ATELIER

Séance 2 Mon sommeil en détail

Vendredi 11 décembre de 10h à 12h

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

Animée par un expert

ATELIER

Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Vendredi 18 décembre 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 expert

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

Les séances se déroulent au complexe Redzone – 99, rue de Cholet 95300 Challans.

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

PRÉSENTIEL

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 27/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Flashez le QRCode

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 02 53 59 11 15.

Rendez-vous les 4, 11, 18 décembre de 10h à 12h à Challans