



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les mardis 29 avril, 6 et 13 mai de 14h à 16h à Ploërmel

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention

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 Cavimac, 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

Le 29 avril de 14h à 16h

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



Séance 2 Mon sommeil en détail

Le 6 mai de 14h à 16h

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



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Le 13 mai de 14h à 16h

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

Séances animées par une sophrologue

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Chambre d'Agriculture - Parc d'Activités de Ronsouze. Bâtiment Cométias - 56801 Ploërmel



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 02 22 06 29 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES :

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-dessous

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

► **Rendez-vous les 29 avril, 6 et 13 mai de 14h à 16h**



Flashez
le QRCode