



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 22/05/2025 de 14h à 16h à Argenton sur Creuse

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 et la CRPCEN vous invitent 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.



Conférence **Le sommeil : son fonctionnement**

Jeudi 22/05/2025 de 14h à 16h

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 05/06/2025 de 14h à 16h

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 05/06/2025 de 13h30 à 15h30

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

Centre sportif Lothaire Kubel (salle de réunion), rue Lothaire Kubel à Argenton-sur-Creuse.

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 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 16/05/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale) ou 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur : <https://www.evalandgo.com/f/241576/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>

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



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11 ou 06 25 90 85 87.

► **Rendez-vous le jeudi 22/05/2025 de 14h à 16h à Argenton sur Creuse**

