



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 25 février – 10 h à 12 h à Chaumont-en-Vexin

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

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 une neuropsychologue de l'association Brain Up, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

Mardi 25 février / 10 h à 12 h

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



Séance 2 Mon sommeil en détail

Mardi 11 mars / 10 h à 12 h

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



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Mardi 18 mars / 10 h à 12 h

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



Entretien individuel Facultatif (30 min)

Sur demande (date et créneau à définir, fin mars)

Echanger individuellement et obtenir des conseils adaptés à sa situation

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Centre Social Rural du Vexin-Thelle - 46 Ter rue Pierre Budin à CHAUMONT-EN-VEXIN.

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

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



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 07/02/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription, au [lien suivant](#) ou en flashant le QR Code ci-contre



Flashez le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.



Rendez-vous le 25 février à 10 h