



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

## A Valenciennes, Béthune et Saint-Omer

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, en partenariat avec la CMCAS Nord-Pas-de-Calais, vous invite à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par des professionnels spécialistes du sujet, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



#### Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

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



#### Séance 2 Mon sommeil en détail

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



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

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 horaire à définir, courant avril)

Echanger et obtenir des conseils adaptés à sa situation.

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation



- **À Valenciennes** : les lundis 10, 24, 31 mars, de 9 h 30 à 11 h 30  
(Locaux CMCAS – 40 rue du Pont de fer)
- **À Béthune** : les mardis 11, 25 mars et le vendredi 4 avril, de 9 h 30 à 11 h 30  
(Locaux CMCAS – 73 rue Eugène Haynaut)
- **À Saint-Omer** : les mardis 11, 25 mars et le vendredi 4 avril, de 14 h à 16 h  
(Site Enedis Grdf – 59 rue de Théroouanne)

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des 3 séances collectives.

Il ouvert aux assurés de la Camieg et aux bénéficiaires des activités sociales CMCAS (nombre de places limité – inscriptions prises par ordre d'arrivée).

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

### ► Renseignements et inscriptions

#### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 7 FÉVRIER

- Par courriel : [camieg-prevention-hdf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-hdf@camieg.org)
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (répondeur)
- En complétant le formulaire d'inscription en ligne en scannant le QR Code ci-contre
- Après du service action sanitaire et sociale de la CMCAS au 03 21 63 51 29



Flashez le QR Code

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre répondeur prévention au 03 62 53 78 15, en précisant le lieu de l'atelier.