



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le 11,18,25 mars – à Saint Ouen l'Aumône**

**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 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.



### Conférence **Le sommeil : son fonctionnement**

Le 11 mars / 9h30 (café d'accueil)-12h

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

*Animée par une sophrologue*



### Séance 2 **Mon sommeil en détail**

Le 18 mars / 10h-12h

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

*Animée par une sophrologue*



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

Le 25 mars / 10h-12h

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

*Animée par une sophrologue*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Salle Lamarine, 14 rue du Compas 95310 Saint Ouen l'Aumône.

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



### ► Renseignements et inscriptions

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 05/03/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-idf@camieg.org](mailto:camieg-prevention-idf@camieg.org)
- Par téléphone : 01 77 93 14 18 (boîte vocale)

En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre  
OU SUR <https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWkiOUMIQiE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>



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 01 77 93 14 18.

► **Rendez-vous le 11 mars à 9h30**