



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous le mercredi 9 et mardi 15 Avril à 10h à l'Hôtel IBIS la Glacerie, Cherbourg en Cotentin**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## 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 mercredi 9 Avril de 10h à 11h30

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

*Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne*



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

Le mardi 15 Avril de 10h à 11h30

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

*Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne*



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

Le mardi 15 Avril de 13h30 à 15h

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

*Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

HOTEL IBIS - 161 rue Jean Baptiste Boyreau, La Glacerie 50470 Cherbourg-en-Cotentin

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 : 02.77.62.41.15

#### **INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/04/25 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-normandie@camieg.org](mailto:camieg-prevention-normandie@camieg.org)
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre



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 :

► **Rendez-vous le mercredi 9 et le mardi 15 avril à partir de 10h à l'HOTEL IBIS, la Glacerie – Cherbourg en Cotentin**