



► Invitation : Atelier participatif à Niort

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

Les jeudis 7, 21 et 28 mars 2024, de 10h à 12h – salle Inkermann à Niort



**En tant que retraité, 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 de Niort, vous invite à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par une professionnelle de santé, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien

► **AU PROGRAMME** - Trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 : **Le sommeil : son fonctionnement** : *Connaitre le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.*

Séance 2 : **Mon sommeil en détail** : *Connaitre 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*

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé avec l'intervenante vous est proposé, pour échanger individuellement sur votre agenda du sommeil

***Pour plus de renseignements : contactez-nous !***

