



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous les jeudis 16, 23 et 30 janvier de 10h à 12h à la CMCAS d'Agen – Le Passage

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, en partenariat avec la CMCAS d'Agen, 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**

Jeudi 16 janvier – de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue spécialisée



Séance 2 **Mon sommeil en détail**

Jeudi 23 janvier – de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue spécialisée



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

Jeudi 30 janvier – de 10h à 12h

Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique

AU PROGRAMME (suite)

de gestion du stress et de la fatigue.

Animée par une sophrologue spécialisée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle du Conseil CMCAS Agen

1 rue Jean Rodès 47520 LE PASSAGE

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 06.47.15.93.18

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 07/01/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 06.47.15.93.18
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou le lien d'inscription en ligne :



<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIOUMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

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