



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous le 7 octobre - 10 h 00 à Bollène

Participez aux 2 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 2 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.



Séance 1 **Le sommeil : son fonctionnement**

Mardi 7 octobre de 10 h 00 à 12 h 00

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

Animée par un sophrologue



Séance 2 **Mon sommeil en détail**

Mardi 14 octobre de 10 h 00 à 12 h 00

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

Animée par un sophrologue

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

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 03/10/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre :

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



► Informations pratiques

Locaux Slvie 3 Bollène

618 avenue Danielle Casanova, 84500 Bollène

