



LE SOMMEIL DE A à Zzz... ON EN APPREND TOUS LES JOURS



AU PROGRAMME

Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

► Mardi 25 février de 10h à 12h

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

Animée par une neuropsychologue de l'association Brain Up



Séance 2 Mon sommeil en détail

► Mardi 11 mars de 10h à 12h

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

Animée par une neuropsychologue de l'association Brain Up



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► Mardi 18 mars de 10h à 12h

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

Animée par une neuropsychologue de l'association Brain Up



Entretien individuel Facultatif (30 min)

► Sur demande (date et créneau à définir, fin mars)

Echanger individuellement et obtenir des conseils adaptés à sa situation

Animée par une neuropsychologue de l'association Brain Up



► INFORMATIONS PRATIQUES

Centre Social Rural du Vexin-Thelle - 46 Ter rue Pierre Budin, à CHAUMONT-EN-VEXIN.

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

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

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 07/02/2025

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant : <https://bit.ly/prevention-Sommeil-Chaumont-en-Vexin-fevrier-2025>



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code