

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Laignes

Animatrice : Caroline CAETANO



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	vendredi 15 avril 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	vendredi 6 mai 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	vendredi 13 mai 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	vendredi 20 mai 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	vendredi 3 juin 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	vendredi 10 juin 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	vendredi 17 juin 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	vendredi 24 juin 2022 → 09h30 - 11h30
Bilan	vendredi 23 septembre 2022 → 10h00 - 11h30

Salle : Salle des fêtes (ou salle du Conseil) - 2 Place Victor Gat - 21330 LAIGNES