

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## Nuits-Saint-Georges

Animateur : Cynthia LESIGNAC



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

\*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

<b>Séance 1</b> Présentation : faisons connaissance	<b>lundi 7 novembre 2022</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>lundi 14 novembre 2022</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>lundi 21 novembre 2022</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>lundi 28 novembre 2022</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>lundi 5 décembre 2022</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>lundi 12 décembre 2022</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>lundi 9 janvier 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>lundi 16 janvier 2023</b> → 9h30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>lundi 20 février 2023</b> → 9h30 - 11h30

### Salle :

Salle Jean Macé - Place d'Argentine - 21700 Nuits-Saint-Georges