

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## NEUILLY-CRIMOLOIS

Animateur : anim



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 19 septembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>lundi 26 septembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>lundi 3 octobre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>lundi 10 octobre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>lundi 17 octobre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>lundi 7 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>lundi 14 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>lundi 21 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Bilan</b>	<b>lundi 12 décembre 2022</b> → 14h00 - 15h30

### Salle :

Salle d'honneur - 8 Rue Général de Gaulle - 21800 NEUILLY-CRIMOLOIS