

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## TALANT

Animateur : Florence BERNARD



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>mardi 8 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>mardi 15 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>mardi 22 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>mardi 29 novembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>mardi 6 décembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>mardi 13 décembre 2022</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>mardi 3 janvier 2023</b> → 14h00 - 16h00
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>mardi 10 janvier 2023</b> → 14h00 - 16h00
<b>Bilan</b>	<b>mardi 21 février 2023</b> → 14h00 - 15h30

### Salle :

La Turbine (Salle Dauphin) - 8 Rue Colette - 21240 TALANT