

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## DIJON ( maison des associations)

Animateur : Séverine FUSARO



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 2 octobre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>lundi 9 octobre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>lundi 16 octobre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>lundi 6 novembre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>lundi 13 novembre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>lundi 20 novembre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>lundi 27 novembre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>lundi 4 décembre 2023</b> → 9H30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>lundi 8 janvier 2024</b> → 10H00 - 11H30

Salle :

Maison des associations - 2 rue des Corroyeurs - 21000 DIJON