

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Gevrey-chambertin

Animateur : Patricia Rognon



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.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	mardi 3 octobre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	mardi 10 octobre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 3 Les comportements face au sommeil	mardi 17 octobre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	mardi 7 novembre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	mardi 14 novembre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	mardi 21 novembre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	mardi 28 novembre 2023 → 10h00 - 12h00
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	mardi 5 décembre 2023 → 10h00 - 12h00
Bilan	mardi 9 janvier 2024 → 10h00 - 11h30

Salle :

Espace Chambertin - 3 rue de l'Église - 21220 Gevrey - Chambertin