

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## Semur-En-Auxois

Animateur : François Compain



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>jeudi 5 octobre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>jeudi 12 octobre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>jeudi 19 octobre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>jeudi 9 novembre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>jeudi 16 novembre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>jeudi 23 novembre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>jeudi 30 novembre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>jeudi 7 décembre 2023</b> → 09h30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>jeudi 11 janvier 2024</b> → 10h00 - 11h30

### Salle :

Centre Social (Salle Rondeau) - 1 Avenue Pasteur - 21140 SEMUR-EN-AUXOIS