

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## LEUGLAY-VOULAIN

Animateur : Caroline CAETANO



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>vendredi 9 février 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>vendredi 16 février 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>vendredi 8 mars 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>vendredi 15 mars 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>vendredi 22 mars 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>vendredi 29 mars 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>vendredi 5 avril 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>vendredi 12 avril 2024</b> → 9h30-11h30
<b>Bilan</b>	<b>vendredi 24 mai 2024</b> → 9h30-11h00

### Salle :

Maison familiale - Route de Recey - 21290 Leuglay