

Le sommeil, où en êtes-vous ?

VILLERS-LA-FAYE

Animateur : Catherine ROYER



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	jeudi 15 février 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	jeudi 7 mars 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	jeudi 14 mars 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	jeudi 21 mars 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	jeudi 28 mars 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	jeudi 4 avril 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	jeudi 11 avril 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	jeudi 2 mai 2024 → 9h30 - 11h30
Bilan	jeudi 13 juin 2024 → 9h30 - 11h00

Salle :

Salle Bernard BONNARDOT - Place des Tilleuls à Villers-la-Faye