

Le sommeil, où en êtes-vous ?

VENAREY-LES-LAUMES

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.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	mardi 19 mars 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	mardi 26 mars 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	mardi 2 avril 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	mardi 9 avril 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	mardi 30 avril 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	mardi 7 mai 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	mardi 21 mai 2024 → 9h30 - 11h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	mardi 28 mai 2024 → 9h30 - 11h30
Bilan	mardi 16 juillet 2024 → 9h30-10h30

Salle :

Salle intergénérationnelle - Le Pantographe - Avenue de la Gare à Venarey-lès-Laumes