

Le sommeil, où en êtes-vous ?

MERCEUIL

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 10 octobre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	jeudi 17 octobre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	jeudi 7 novembre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	jeudi 14 novembre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	jeudi 21 novembre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	jeudi 28 novembre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	jeudi 5 décembre 2024 → 09h30 - 11h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	jeudi 12 décembre 2024 → 09h30 - 11h30
Bilan	jeudi 23 janvier 2025 → 09h30 - 11h00

Salle :

Salle du Conseil de la Mairie - 21 Rue du Bourg - 21190 MERCEUIL