Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Poitou

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

SOMMEIL

Lieu : Salle B de l'Espace Social
rue du 11 Novembre
86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU

Jeudi 23 mai 2024 9h30-12h00	•Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.
Jeudi 30 mai 2024 9h30-12h00	• Séance 2 : Les comportements de sommeil.
Jeudi 06 juin 2024 9h30 -12h00	•Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
Jeudi 13 juin 2024 9h30-12h00	•Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.
Jeudi 20 juin 2024 9h30-12h00	•Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.
Jeudi 27 juin 2024 9h30-12h00	•Séance 6 : Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir.

Pensez à la planète !

SORS TES COUVERTS ! ICI APPORTEZ VOS GOBELETS ET VOS GOURDES POUR DES ÉVÈNEMENTS ZÉRO DÉCHET

Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou
Tél. : 05 49 44 89 69 ou prevention@msaservices-poitou.fr

POUR BIEN VIEILLIR — Ensemble, les caisses de retraite s'engagent