

# SOMMEIL

**Lieu :** Salle associative Désiré Barré  
 Route de Chasseigne  
 86200 ARÇAY

<b>Lundi 09 décembre 2024</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.
<b>Lundi 16 décembre 2024</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 2 : Les comportements de sommeil.
<b>Lundi 06 janvier 2025</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
<b>Lundi 13 janvier 2025</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.
<b>Lundi 27 janvier 2025</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.
<b>Lundi 03 février 2025</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 6 : Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir.

*Pensez à la planète !*



**Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou**

**Tél. : 05 49 44 89 69 ou [prevention@msaservices-poitou.fr](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

