

Ateliers **SOMMEIL**

Lieu : Village inclusif seniors - Maison des sages
 9 rue Simone Veil - 86700 VALENCE EN POITOU
 (derrière cabinet médicale P&M CURIE)

Lundi 02 février 2026 14h00 - 16h30	• Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.
Lundi 09 février 2026 14h00 - 16h30	• Séance 2 : Les comportements de sommeil.
Lundi 16 février 2026 14h00 - 16h30	• Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
Lundi 23 février 2026 14h00 - 16h30	• Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.
Lundi 02 mars 2026 14h00 - 16h30	• Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.
Mercredi 11 mars 2026 14h00 - 16h30	• 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