

Animateur du groupe : Corinne L'Horset**Médecin :****Coordonnateur du programme Prévention Santé Seniors : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté – Antenne Saône et Loire – Julie MONTERO : 03 85 42 07 98****Garant du module Sommeil : CARSAT BFC**

Séances	Dates – intervenants
<u>Séance 1</u> : Présentation du module sommeil	Vendredi 29 Septembre 2017 9h30-11h30 Animateur – Coordonnateur
<u>Séance 2</u> : Les évolutions du sommeil au cours de la vie	Vendredi 6 Octobre 2017 9h30-11h30 Animateur
<u>Séance 3</u> : Les comportements de sommeil	Vendredi 13 Octobre 2017 9h30-11h30 Animateur
<u>Séance 4</u> : Causes et conséquences des perturbations du sommeil	Vendredi 20 Octobre 2017 9h30-11h30 Animateur
<u>Séance 5</u> : Troubles et perturbations : Quelles orientations ?	Vendredi 10 Novembre 2017 9h30-11h30 Animateur - Médecin
<u>Séance 6</u> : Agenda du sommeil et profil de dormeur	Vendredi 17 Novembre 2017 9h30-11h30 Animateur
<u>Séance 7</u> : Trucs et astuces pour mieux dormir : la journée	Vendredi 24 Novembre 2017 9h30-11h30 Animateur
<u>Séance 8</u> : Trucs et astuces pour mieux dormir : la nuit	Vendredi 1^{er} Décembre 2017 9h30-11h30 Animateur
<u>Séance 9</u> : Bilan	A définir 9h30 – 11h30 Coordonnateur

Salle :

20/09/2017