

PARTICIPEZ

JOURNÉES DE
LA SANTÉ 2016
DU 2 FÉVRIER AU 21 MAI

Le
Sommeil

LE SOMMEIL

JOURNÉES DE LA SANTÉ

2016

MARDI 2 FÉVRIER de 13h30 à 14h30

ATELIER DE SENSIBILISATION > Se détendre avant de s'endormir

Présenté par M^{me} Julie Girard, sophrologue.

Atelier réservé au personnel des crèches municipales.

JEUDI 4 FÉVRIER de 20h30 à 22h30 Salle des Mariages (Hôtel de ville - 53 bis rue de Fontenay)

CONFÉRENCE > Sommeil et adolescence Présenté par M^{me} Nathalie Debrock-Pagès, docteur en pharmacie et consultante sur le sommeil et les rythmes de vie.

Dans le cadre de l'École des parents. / Entrée libre, ouvert à tous.

SAMEDI 12 MARS de 10h à 12h Salle des Académiciens (Cœur de ville - 98, rue de Fontenay)

ATELIER PARENTS-ENFANTS > Une routine pour se préparer à s'endormir 4 ateliers de 30 minutes, par groupes de 12 personnes maximum. Présenté par M^{me} Julie Girard, sophrologue.

Atelier réservé aux enfants à partir de 8 ans accompagnés d'un parent. / Gratuit, sur inscription au 01 71 33 64 87 / 88

MERCREDI 16 MARS de 10h à 12h Le Carré (1, rue de l'Égalité)

THÉÂTRE-FORUM > Le sommeil Présenté par la compagnie La Mécanique de l'Instant et l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

Réservé aux élèves des lycées vinciennes. / Gratuit, sur inscription des classes auprès du Carré.

MARDI 29 MARS de 20h à 22h Salle Robert-Louis (Cœur de ville - 98, rue de Fontenay)

CONFÉRENCE > Le sommeil de A à Z Présenté par le D^r Souhan Boureghda-Benchick, pneumologue, le D^r Claude Saint-Val, neurologue, M^{me} Julie Girard, sophrologue et M. Nicolas Aubert, pharmacien. Entrée libre, ouvert à tous.

JEUDI 12 MAI à 14h30 Salle Robert-Louis (Cœur de ville - 98, rue de Fontenay)

CONFÉRENCE > Sommeil et vieillissement

Présenté par le D^r Albert Servadio, gériatre, dans le cadre des conférences des seniors.

Réservé aux seniors. / Gratuit.

SAMEDI 21 MAI de 10h à 11h Salle des Académiciens (Cœur de ville - 98, rue de Fontenay)

ATELIER > Sieste-flash 2 groupes de 20 personnes (30 minutes par séance). Présenté par un sophrologue formé au sommeil. En partenariat avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Gratuit, sur inscription au 01 71 33 64 87 / 88