

F A A G

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



Les JEUDIS DE LA FAAG

26 février et 5 mars 2015

Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3 (entrée libre)

Bien dormir pour bien vieillir ?

D^{re} Katerina Espa-Cervena

psychiatre, médecin adjoint, Laboratoire du sommeil, HUG

Première séance :

Sommes-nous toutes et tous logé-e-s à la même enseigne ?

- Aperçu général: structure et régulation du sommeil
- Sommeil et âge : modifications
- Sommeil et âge: troubles du sommeil, insomnies

Jeudi 26 février 2015, 14h30 - 16h30

Seconde séance :

Stratégies pour apprivoiser son sommeil

- A quoi faut-il faire attention ?
- Conseils, tuyaux et exercices pour bien dormir
- Que faire en cas d'insomnies ?

Jeudi 5 mars 2015, 14h30 - 16h30

*Les questions du public contribueront à des échanges
à partir des expériences des un-e-s et des autres.*

AVEC · LE · SOUTIEN
· · · · · DE · LA
VIL · LE · DE · GENÈVE

