



La fête du sommeil : bien dormir pour mieux vivre !

Journée santé

Samedi 16 mars 2019 à Prades, à la salle du Foirail, de 10h30 à 18h

Entrée libre et gratuite

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil, la Mutualité Française Occitanie et ses partenaires invitent petits et grands à la fête du sommeil, le samedi 16 mars à Prades. Ponctué par de nombreuses animations, stands et surprises, cette journée sera suivie d'une conférence sur « le sommeil dans tous ses états ».



Tout au long de cette journée, enfants, adolescents, adultes et grands-parents, découvriront des solutions efficaces face aux troubles du sommeil.

Entrée
libre &
gratuite



La fête du sommeil : bien dormir pour mieux vivre !

Au programme :

Stands d'information et initiations en libre accès de 10h30 à 16h

- Les impacts des écrans sur le sommeil des enfants ;
- Les terreurs nocturnes chez les enfants ;
- Sophrologie et activités physiques pour les enfants ;
- Slowlife ;
- Auto-hypnose pour les adultes en individuel ou en petits groupes ;
- Sophrologie collective ;
- Le sommeil par les plantes ;
- Les modes de portage des enfants ;

Conférence / Animation clownerie : « Le sommeil dans tous ses états » de 16h30 à 18h

- **16h30** : Conférence « Le sommeil dans tous ses états » animée par Jean-Yves Proesamle, psychologue.

- **17h30** : Animation "clownesque" proposée par Claire Dubreuil, clown-analyste.

Action menée en partenariat avec : L'IRTS (Institut régional du travail social), l'association Couleur Famille, la communauté de communes Conflent Canigou et l'ACAL (Association Catalane d'Aide aux Libérés) contre les exclusions.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.