



FORUM SANTÉ

Bien dormir
dès l'enfance



GRATUIT



SAMEDI 7 MARS
De 9h à 12h30



ARGELES-SUR-MER
Château de Valmy



Partenaires :



occitanie.mutualite.fr

Un sommeil suffisant, en nombre d'heures et en qualité, aide au développement de l'enfant et à ses apprentissages. C'est pendant qu'il dort que l'enfant cimente tout ce qu'il a appris dans sa journée. Découvrons ou redécouvrons les facteurs qui influencent le sommeil de l'enfant.

Programme

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à ce forum destiné aux parents et aux enfants.

9h : Accueil des participants

- 9h30 : Spectacle pour enfants
- « Va te coucher Zoé ! » avec la compagnie Fabulouse
- De 10h à 12h30 : Ateliers et stands d'informations :
 - L'atelier de la sieste
 - Les rythmes du sommeil
 - Sommeil et alimentation
 - Les impacts des écrans sur le sommeil
 - Les terreurs nocturnes
 - Sophrologie et activités physiques
 - Le sommeil et la relation parents/enfants
 - « Slowlife, rythme et qualité de vie »
 - Les lectures du sommeil

Intervenants

- Julie Veron et Laetitia Sounier (Psychologue et Educatrice Jeunes Enfants au CAMSP* de Saint André).
- Dr Pauline Bernard (Médecin territorial communautaire).
- Esther Fumat (Psychologue).
- Valérie Crudenaire (Diététicienne).
- Corinne Mérignac (Yoga pour enfants).
- Les étudiantes de l'IRTS en 2ème année d'Educateurs Jeunes Enfants.
- Le réseau des médiathèques communautaires



*Centre d'action médico-sociale précoce