



Prendre soin de soi pour le bien-être des enfants

Conférence santé gratuite à l'attention des familles et des professionnels

Jeudi 30 novembre à Carcassonne, de 18h à 20h

Hôtel du Département de l'Aude, Salle Gaston Defferre, Allée Raymond Courrière

GRATUIT. Sur inscription au 06 85 94 07 85

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la PMI* du Département de l'Aude, vous invite à participer à une conférence sur le bien-être.



Découvrez comment préserver votre bien-être pour mieux prendre soin des jeunes enfants.

- Pourquoi il est important de prendre soin de soi et de cultiver son bien-être ?
- Comment prendre soin de soi au quotidien ?
- Comment favoriser l'expression des émotions ?

Intervenantes

- Victoria MARDELLE, psychologue.
- Martine RIBO-PUIG, sophrologue.
- Ghislaine LOCICERO, professeure de Qi-Gong.

Prendre soin des tout-petits, c'est donner de soi, c'est être disponible, c'est aussi être à l'écoute pour répondre au mieux aux besoins de l'enfant. Plusieurs questions se posent : Comment veiller au bien-être du jeune enfant ? Comment prendre soin de soi en tant que parent ou professionnel ? C'est en développant leurs propres compétences socio-émotionnelles que les professionnels de la petite enfance et les parents pourront encourager les tout-petits à découvrir et exprimer leurs émotions.

*Protection Maternelle et Infantile

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 :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Rabha BENALLA – 06 85 94 07 85 – rabha.benalla@mutoccitanie.fr