



## Forum santé : Bien dormir dès l'enfance

**Samedi 1<sup>er</sup> juin 2024 à Arles-sur-Tech, de 9h30 à 12h30**

Centre Sud Canigó Sports et Pleine Nature

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires invitent les parents et leurs enfants à au forum « Bien dormir dès l'enfance », le samedi 1<sup>er</sup> juin à Arles-sur-Tech. De nombreux intervenants se mobilisent sur cette rencontre ponctuée d'ateliers, de stands et d'un spectacle pour sensibiliser les familles sur l'importance du sommeil.



### Au programme :

**9h30** : Accueil des participants.

**10h** : Table ronde « Le sommeil de l'enfant » animée par Mélissa Hulot, Educatrice de Jeunes Enfants.

**11h** : Spectacle pour enfants « Bonne nuit Bigoudie » avec la comédienne Julie Villaume.

**De 9h30 à 12h30** : Ateliers et stands d'informations :

- Je dors en toute sécurité.
- Les rituels du sommeil.
- Parcours sensoriel.
- Activités manuelles.
- Stand lecture.
- Gestion des terreurs nocturnes et des cauchemars, etc.

### Intervenants :

- Les étudiants de l'Institut Régional du Travail Social en 1<sup>ère</sup> année d'Educateurs Jeunes Enfants.
- Mélissa Hulot, éducatrice de jeunes enfants.
- Julie Villaume, comédienne.
- La médiathèque intercommunale Jean Soler.

*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.*

#### 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.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT** : Mallorie FERREC – 06 68 09 05 54 – [mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr](mailto:mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr)