



FORUM SANTÉ

Bien dormir  
*dès l'enfance*



GRATUIT



**SAMEDI 1<sup>er</sup> JUIN**

De 9h30 à 12h30



**ARLES-SUR-TECH**

Centre Sud Canigó Sports et  
Plaine Nature

**Partenaires :**



[occitanie.mutualite.fr](http://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 une rencontre dédiée aux parents et aux enfants.

- **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'information :**
  - 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.



**GRATUIT**  
Renseignements  
par téléphone  
au 06 68 09 05 54