

VANVES

ÉVÉNEMENT

FORUM FAMILLES

DU 29 MARS AU 7 AVRIL 2019

PARENTALITÉ

1, 2, 3 SOMMEIL !

CONFÉRENCE

RENCONTRES-ÉCHANGES

ANIMATIONS

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

EXPOSITION...



hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT



CONFÉRENCE

Réservation auprès de l'Escal

DORMIR UNE HISTOIRE DE FAMILLE

VEN. 29 MARS | 20H - SALLE LA PALESTRE

Conférence animée par **Sylvie ROYANT-PAROLA**
Présidente de l'association Morphée.



Le sommeil pour tous les âges.

Expliquer aux enfants et/ou adolescents pour quelles raisons il est nécessaire d'aller dormir, faire comprendre aux parents qu'ils représentent un exemple dans ce domaine et que leurs comportements face au sommeil n'est pas sans conséquence sur celui de leurs enfants.

ATELIERS ADULTES

Réservation auprès de l'Escal

BIEN PRÉPARER AU SOMMEIL FACILITER L'ENDORMISSEMENT

SAM. 30 MARS | 14H - 15H30 - ESPACE JEAN MONNET

Le sommeil des enfants de 3 à 10 ans: une question sensible pour beaucoup de parents mais aussi pour les enfants qui peuvent en venir à redouter ce moment de l'endormissement. Un atelier pour faire le point sur le sommeil des enfants et sur ce qu'il est possible de mettre en place pour le favoriser.

MIKADO En partenariat avec l'association MIKADO

ECRANS ET SOMMEIL

MAR. 2 AVRIL | 20H15 - 21H45 - ESPACE JEAN MONNET

Ecrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables... les nouvelles technologies envahissent la sphère personnelle, au point de s'installer dans notre chambre, au point de perturber nos habitudes de vie et notamment notre sommeil. Cet atelier vous aidera à comprendre et mettre en place des solutions à ce problème.

Atelier animé par **Hélène BLONDEL**

SOMMEIL ET ALIMENTATION

MER. 3 AVRIL | 20H15 - 21H45 - ESPACE JEAN MONNET

Vous voulez savoir comment accompagner votre enfant pour qu'il trouve le sommeil naturellement ? Venez découvrir quels aliments privilégier et lesquels éviter, quelle phytothérapie proposer (tisanes) ainsi que les huiles essentielles à diffuser.

MIKADO En partenariat avec l'association MIKADO

BIEN PRÉPARER AU SOMMEIL DES TOUT PETITS

DIM. 7 AVRIL | 9H30 - 11H - ESPACE GAZIER

Le sommeil des bébés et des bambins : une question sensible pour beaucoup de parents qui vivent des nuits en pointillé. Un atelier pour faire le point sur le sommeil des tout petits et sur ce qu'il est possible de mettre en place pour le favoriser.

MIKADO En partenariat avec l'association MIKADO

TABLES RONDES

Réservation auprès de l'Escal

En petit groupe de 12 personnes, dans une ambiance chaleureuse autour de cafés et de thés, des professionnels proposent d'échanger avec vous sur des thèmes liés au sommeil à partir de vos questions et de votre expérience sur le sujet.

LE SOMMEIL DE LA FAMILLE AVEC L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ

LUN. 1^{ER} AVRIL | 20H15 - 21H45 - ESPACE JEAN MONNET

Animée par **Aude RIBETTE**, psychologue

SÉNIORS ET SOMMEIL

MER. 3 AVRIL | 10H30 - 12H - ESPACE JEAN MONNET

Animée par **Tiphaine PERICARD**, orthophoniste

« J'AI PEUR DU NOIR » LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT

JEU. 4 AVRIL | 20H15 - 21H45 - ESPACE JEAN MONNET

Animée par **Aude RIBETTE**, psychologue

SOMMEIL ET SCOLARITÉ

VEN. 5 AVRIL | 20H15 - 21H45 - ESPACE JEAN MONNET

Animée par **Alexandra COCHINI**, psychologue clinicienne.

SOMMEIL ET ADOS

SAM. 6 AVRIL | 10H30 - 12H - ESPACE GAZIER

Animée par **Alexandra COCHINI**, psychologue clinicienne

ATELIERS PARENTS/ENFANTS

Réservation auprès de l'Escal

CONTES & ÉCHANGES

SAM. 30 MARS | 16H - 17H30 - ESPACE JEAN MONNET

Le BIBLIO-CLUB vous propose : lectures libres et conseils ainsi que partages de lectures autour du sommeil, rêves et rêveries. Mise à disposition de livres de la naissance à 7 ans pour les enfants accompagnés de leurs parents.

16h30 - Animation collective : lectures à haute voix d'albums, chansons et histoires à doigts.



En partenariat avec le Biblio-Club

CAFÉ DES PARENTS MASSAGE DU VISAGE

MER. 3 AVRIL | 10H30 - 12H - ESPACE JEAN MONNET

"Massage visage détente" : des gestes simples pour favoriser la détente avant d'entrer dans le sommeil.

Animée par **Nathalie Borel, instrutrice en massage bébé**

SOPHROLOGIE : FACILITER L'ENDORMISSEMENT

SAM. 6 AVRIL | 14H - 15H30 - ESPACE GAZIER

Enfants de la petite section à 10 ans

Un atelier de sophrologie animé par la sophrologue **C.DELAUNAY** au cours duquel vous apprendrez ensemble des techniques simples et ludiques pour faciliter l'endormissement de votre enfant et le vôtre.

HYPNO-THÉRAPIE

SAM. 6 AVRIL | 15H45 - 17H - ESPACE GAZIER

Enfants de la petite section à 10 ans

L'hypnose est un outil qui nous permet d'utiliser nos facultés et d'accéder à nos ressources pour reprendre le contrôle de notre vie, de nos émotions, de nos comportements.

L'atelier vous permettra de découvrir, ensemble, des clés pour développer un sentiment de sécurité intérieure indispensable au sommeil de qualité.

Animée par **Bénédicte BODIN, hypno-thérapeute.**

"MON MOMENT MAGIQUE"

DIM. 7 AVRIL | 11H - 12H30 - ESPACE GAZIER

POUR LES ENFANTS (6-12 ANS)

Apprendre à s'apaiser, se relaxer, c'est essentiel pour un bon sommeil. Cet atelier propose un espace où les enfants expérimenteront et s'approprieront des rituels, des outils pour se relaxer et pourront aussi exprimer leurs difficultés ou leurs astuces.

POUR LES PARENTS

Prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres. C'est essentiel pour les parents car la fatigue est l'ennemie de la patience et de la bienveillance dont nous avons tant besoin. Venez prendre ce temps pour vous ressourcer grâce à un mélange de relaxation corporelle, de réflexion personnelle et de discussion.

MIKADO En partenariat avec l'association MIKADO



LE SOMMEIL DES SÉNIORS

MER. 3 AVRIL | 14H30 - 16H

VEN. 5 AVRIL | 10H30 - 12H

LE SQUARE - 4 RUE MURILLO

Un atelier pour informer les séniors et les initier aux techniques de relaxation pour un meilleur sommeil.

Le rôle des hormones : mélatonine, cortisol, les cycles de sommeil, les perturbateurs...

Exercices pratiques de relaxation dynamique : mouvements doux associés à la respiration, exercice de relaxation douce.

Inscriptions auprès du Square : **01 46 42 04 35**



APRÈS-MIDI DE CLÔTURE

Réservation auprès de l'Escal

SIESTE MUSICALE

DIM. 7 AVRIL | 14H - 16H - GYMNASÉ MAGNE

Bienvenue à la « Grande Sieste Collective » pour terminer cette semaine autour du sommeil.

Lisa MORRISON, professeure de yoga et musicienne vous mènera par quelques mouvements très simples à vous détendre, puis suivra une relaxation guidée, allongé ou sur chaise. S'ajoutera alors une ambiance musicale, tintement de cloches, flûte, harpe et dulcimer pour nous bercer vers une détente apaisante et régénératrice.

FORUM FAMILLES 1, 2, 3 SOMMEIL !

Une manifestation organisée par :



ESCAL

ESPACE JEAN MONNET
29 rue Louis DARDENNE
Tél. : 01 71 10 96 10

ESPACE GAZIER
110 rue Jean Bleuzen

SERVICE PETITE ENFANCE

33 rue Antoine FRATACCI
Tél. : 01 41 33 93 52

SERVICE ÉDUCATION

33 rue Antoine FRATACCI
Tél. : 01 41 33 93 29

En partenariat avec :



LE SQUARE

4 rue MURILLO
Tél. : 01 46 42 04 35



RÉSEAU MORPHÉE

reseau-morphee.fr
Tél. : 01 47 41 17 17
contact@reseau-morphee.fr



BIBLIO-CLUB

28 rue Auguste COMTE
Tél. : 01 41 08 00 13



L'ASSOCIATION MIKADO

mikado.asso@gmail.com
mikadoasso.com



hauts-de-seine
LE DÉPARTEMENT

