

OU NOUS TROUVER
POUR CES TEMPS
D'ANIMATIONS ?

• **BAS FLOIRAC**

**41 avenue Pierre Curie,
33270 Floirac**

• **HAUT FLOIRAC**

**1 rue Voltaire,
33270 Floirac**



**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS SUR LES
LIEUX D'ACCUEIL**

**OU AUPRÈS DE
L'ESPACE FAMILLE-CAF**

**06 13 42 57 76
06 46 33 12 55**

**ATELIERS GRATUITS
ET OUVERTS À TOUS**



Le "Club des 5" vous propose une ou deux fois par an, un temps fort autour de thématiques liées à la vie quotidienne.

Le groupe est composé de :

La CAF:
-l'Espace Famille qui coordonne ces temps co-construits avec
-le CPVA (centre de formation)
-2 Travailleurs Sociaux du territoire

et
L'Association UNIRE (Centre Social & Espace de Vie Social)

et
Des bénévoles du "club des 5" :
-Latifa A., Imène C., Julie M., Zineb M.,
Latifa H.E.M., Nadia D., Khadija S., Emilie P.A.

Merci à elles !



"J'AI RÊVÉ QUE JE DORMAIS" VOYAGE AUTOUR DU SOMMEIL



**DU 4 AU 16
OCTOBRE 2024**

À FLOIRAC

**JEUX - ATELIERS - EXPO -
CONFÉRENCES - DÉBATS**



VENDREDI 4 OCTOBRE

BAS FLOIRAC

Atelier sophrologie parents/enfants de 6 à 11 ans

18h-19h30

Accueil à partir de 17h45

Échangez en famille autour du Sommeil, de ses bienfaits et de ses difficultés.

Découvrez ensemble des « trucs et astuces » pour apaiser le moment du coucher et favoriser l'endormissement : sophrologie, respiration et méditation dynamique.

Animé par N. Marchioni, Sophrologue.

LUNDI 7 OCTOBRE

BAS FLOIRAC

Atelier Quiz sur le Sommeil pour les adultes

13h30-15h30

Accueil café à partir de 13h15

Moment ludique pour découvrir le Sommeil chez l'adulte et ses bienfaits insoupçonnés : pourquoi dormir ? Les mécanismes du Sommeil ?

Changer ses habitudes pour mieux dormir...

A quel moment faut-il rencontrer un spécialiste du Sommeil ? Qui peut nous aider ?

Animé par H. Yekhlief, Consultante en Santé.

MARDI 8 OCTOBRE

BAS FLOIRAC

Conférence pour les parents sur le Sommeil des enfants de 0 à 3 ans

10h-11h30

Accueil café à partir de 9h45

Conférence sur le Sommeil des 0-3 ans consacrée aux bienfaits et aux préoccupations des jeunes parents face au sommeil des tout petits.

Des échanges et des conseils précieux pour répondre à toutes vos questions de (futurs) parents !

Proposée par A. Cachen, Infirmière Puéricultrice indépendante

VENDREDI 11 OCTOBRE

BAS FLOIRAC

Accueil à partir de 18h15

Pour les parents

18h30-19h

Exposition, film...

19h-20h30

Conférence pour les parents sur le Sommeil des Enfants/Ados de 3 à 18 ans

Les effets du Sommeil sur le développement de l'enfant et de l'adolescent. Les cycles du sommeil, les besoins spécifiques de chacun, les perturbateurs du Sommeil et la génétique dans tout ça ? Des "astuces" pour vous, parents, afin d'aider vos enfants à mieux dormir. Comment repérer des troubles du sommeil chez vos enfants. A qui s'adresser ?

Animée par la Dr Denéchère,
Pédopsychiatre et Chercheuse au CHU

Au même moment pour les enfants...

18h30-20h30

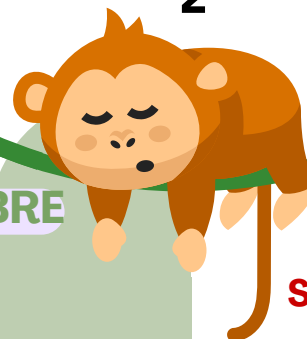
Enfants 0-3 ans

Espace aménagé pour eux dans la salle à côté de leurs parents

Enfant de 4- 12 ans

Espace Jeux animé par la Ludothèque «Ô fil du jeu» et les animateurs d'Unire

20h30 : Rafrâichissements et douceurs à grignoter !



MARDI 15 OCTOBRE

BAS FLOIRAC

Sieste musicale pour les adultes

10h30-11h30

Accueil café à partir de 10h15

Venez vous détendre au rythme de chants et de musiques douces aux sonorités venues d'Espagne, d'Amérique Latine et d'Afrique de l'Ouest.

Découverte de musiques du monde et détente garantie !

Animé par 2 artistes du KRAKATOA :

One Maé (Chanteuse et joueuse de Harpe Africaine) et S-J VILARD (Guitariste)

MERCREDI 16 OCTOBRE

HAUT FLOIRAC

Atelier Quiz sur le Sommeil pour les ados de 11 à 13 ans

15h-16h30 : Atelier

16h30-17h : Goûter

Pourquoi de nombreux adolescents aiment-ils autant faire la grasse matinée ?

Sommeil = perte de temps ?

Viens participer à un jeu Quiz pour découvrir les secrets de ton Sommeil et tes besoins d'Ados pour booster tes journées !

Animé par H. Yekhlief, Consultante en Santé

