

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À OBERHAUSBERGEN À PARTIR DU 26 SEPTEMBRE PROCHAIN LE PROGRAMME :

"1, 2, 3, SOMMEIL"

Indispensable au développement, le sommeil a des conséquences importantes sur la santé au quotidien, et particulièrement chez l'enfant de moins de trois ans.

Comment repérer ses phases de sommeil ? Quel est l'environnement le plus propice à l'endormissement ? De quelle manière favoriser le repos de son enfant ?

Afin de débattre de ces questions, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la MSA, la ville d'Oberhausbergen, le Conseil départemental du Bas-Rhin et la Camieg, mettent en place à Oberhausbergen un programme de prévention intitulé "1, 2, 3, Sommeil" destiné aux parents, futurs parents et grands-parents d'enfants de moins de trois ans.

4 ateliers seront proposés en septembre et octobre sur ce thème :

- "Parlons sommeil" (rythmes, siestes, alimentation, difficultés d'endormissement, (r) éveils nocturnes, etc.) : les mercredis 26 septembre & 3 octobre
- "Relaxation et massages bien-être" (préparer le sommeil et favoriser l'endormissement) : les mercredis 10 & 17 octobre

Chacun des ateliers aura lieu de 9h à 11h à l'Ilôt, 1 rue du Château à Oberhausbergen.

① **Renseignements et inscriptions : 06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr**
Gratuit et ouvert à tous