

► Atelier prévention  
Rythmes de vie et santé des 3-6 ans  
**Pirouette, fourchette, couette !**

**Rythmes de vie et santé des 3-6ans**

En matière de santé et d'hygiène de vie aussi, le rôle des parents est essentiel pour éduquer l'enfant dès son plus jeune âge.

Alimentation variée, activité physique régulière, sommeil de qualité... Pour vous aider à mettre en place des gestes de santé à la fois simples et adaptés à votre enfant, nous vous proposons de participer à un programme de prévention innovant.

**Echanger avec des professionnels**

Animé par des spécialistes, il se compose de quatre séances dont deux à partager avec votre bambin. Ces ateliers vous apporteront des informations utiles et faciles à mettre en pratique à la maison.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



L'Atelier des Familles

► Infos pratiques

ORA – 7 rue Magdeleine, 44200 Nantes



Google Maps - ©2019 Google



Antenne Camieg Pays de la Loire  
6 rue Mercoeur – 44000 Nantes



loire\_prevention@camieg.org



02 53 59 11 15 (Service Prévention)



Prévention Santé



► Atelier prévention

Rythmes de vie et santé des 3-6 ans

**Pirouette, fourchette,  
couette !**

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## Pirouette, fourchette, couette ! Rythmes de vie et santé des 3-6 ans

## Pirouette, fourchette, couette ! Rythmes de vie et santé des 3-6 an

# AU PROGRAMME

### ▣ Séance 1 : «Bien manger et bouger plus»

▣ Jeudi 3 octobre 2019 de 18h30 à 20h30

- Mon enfant grandit, quels sont ses besoins nutritionnels ?
- L'alimentation de mon enfant (rythmes des repas, plaisir de l'alimentation...)
- Quelle activité physique pour mon enfant ?

*Animée par une diététicienne et une psychomotricienne*

### ▣ Séance 2 : «Comment aider mon enfant à bien dormir ?»

▣ Jeudi 17 octobre de 18h30 à 20h30

- Comprendre le fonctionnement du sommeil, ses cycles particuliers
- Quels sont les bienfaits du sommeil et quelles solutions face aux troubles du sommeil ?
- Conseils et astuces, exercices pratiques à reproduire au quotidien avec votre enfant

*Animée par une spécialiste du sommeil*

### ▣ Séance 3 : «Atelier pratique parents-enfants : activité physique et relaxation»

▣ Samedi 16 novembre de 10h à 12h

- Exercices pratiques adaptés aux 3-6 ans et activités physiques à faire en famille.
- Initiation aux techniques de relaxation

*Animée par une psychomotricienne*

### ▣ Séance 4 : «Atelier pratique parents-enfants : alimentation»

▣ Samedi 30 novembre de 10h à 12h

- Animation culinaire parents/enfants autour des saveurs et des sens
- Préparation culinaire et dégustation

*Animée par une diététicienne*



▣ Atelier prévention

# BULLETIN DE PARTICIPATION

(DESTINE AUX ASSURES CAMIEG)

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale .....

Adresse .....

.....


Courriel.....

Téléphone .....

Nb de participants .....


Age des participants .....

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org


 Par courrier

**Camieg Antenne Pays de la Loire**

6 rue Mercoeur  
44000 Nantes

 Par courriel

loire\_prevention@camieg.org

 Par téléphone

02 53 59 11 15