

Inscriptions gratuites
au 04 76 50 11 00

La Cité des familles
3 rue de Belgrade, 38 000 Grenoble



Cité des familles - Grenoble



Semaine du sommeil du 14 au 18 novembre 2022



Lundi 14 novembre



9 h - 11 h 30 : atelier couture « un doudou pour la nuit ». Débutant(e) ou expérimenté(e) venez réaliser un joli doudou pour votre enfant. Modèles hérisson, souris ou encore éléphant, vous sont proposés, matériel fourni.

14 h - 15 h 30 : atelier pratique « l'emballage ». Initiation à l'emballage (enveloppement de bébé) pour favoriser l'endormissement. Pour les futurs parents et parent de bébé de moins de 3 mois.

18 h - 20 h : conférence « le sommeil de l'enfant à l'adolescent » animée par le Dr Christine Cannard en psychologie du développement et clinicienne.

Mardi 15 novembre

12 h 15 - 13 h 30 : atelier sieste « 22 minutes », temps de repos pour les parents fatigués

14 h - 15 h 30 : atelier d'informations «préparation de la chambre de bébé ».
Des conseils, recommandations pour aménager la chambre de bébé.

Mercredi 16 novembre

9 h 30 - 12 h : atelier pratique « portage en écharpe ». Initiation et découverte des différents types d'écharpes. Pour futurs parents et parents.

14 h - 16 h 30 : atelier couture « un doudou pour la nuit ».

14 h - 16 h : conférence « le sommeil de la femme enceinte et du nouveau-né » animée par le Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre spécialiste du sommeil.

14 h 30 - 16 h 30 : atelier créatif « attrape - rêve ». L'attrape - rêve empêchera les mauvais rêves de la nuit... Pour les enfants de 6 à 8 ans accompagnés d'un parent, matériel fourni.

Jeudi 17 novembre

9 h - 11 h 30 : atelier d'informations « astuces et conseils pour le moment du coucher ».
Pour les parents d'enfants en situation de handicap.

9 h 30 - 11 h : atelier comptine, apprendre en musique des petites berceuses contemporaines qui permettront à bébé de s'endormir en douceur.

11 h - 11 h 30 : atelier réflexologie (enfants de - de 6 mois et leurs parents). Pour les enfants de moins de 6 mois et leurs parents, les futures mamans. Sommeil perturbé, agitation, des techniques faciles à refaire soi-même pour retrouver de douces nuits.

11 h 30 - 12 h : atelier réflexologie « astuces et points utiles pour l'endormissement » (enfant de 2 - 3 ans et leurs parents). Sommeil perturbé, agitation, des techniques faciles à refaire soi-même, pour retrouver de douces nuits.

12 h 15 - 13 h 15 : atelier découverte « initiation à la sophrologie ». Temps d'arrêt détente pendant la pause déjeuner, pour découvrir la sophrologie.

Vendredi 18 novembre

10 h - 11 h : atelier histoires « hop, au lit ! ». Pour les enfants de 2-3 ans et leurs parents.

12 h 15 - 13 h 30 : atelier sieste « 22 minutes », temps de repos pour les parents fatigués.

14 h - 16 h : atelier discussion « mon enfant ne dort pas ! »
Venez prendre un temps pour discuter des rituels d'endormissement, des réveils nocturnes, et autres petits tracas du sommeil de votre enfant.

