

## AU PROGRAMME

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

▣ Mercredi 18 septembre de 14h30 à 16h30

- 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 ?

*Animé par Elodie BILLAUD, Diététicienne, Chargée de projets au CODES 18.*

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

▣ Mercredi 25 septembre de 14h30 à 16h30

- 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

*Animé par Violette FLEURY, Sophrologue.*

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

▣ Mercredi 2 octobre de 14h30 à 16h00

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

*Animé par Michel FORBEAU, Intervenant sportif à Cher Emploi Animation.*

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

▣ Mercredi 9 octobre de 14h30 à 16h00

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

*Animé par Elodie BILLAUD, Diététicienne, Chargée de projets au CODES 18.*

