

# Vivement ce soir!!! qu'on se couche

VENDREDI 1er  
et  
SAMEDI 2 Octobre  
2010

Entrée libre  
et gratuite

Au Centre  
Socioculturel et  
sportif de Léo  
Lagrange

à Colombelles

Venez tous découvrir des animations pour petits et grands !



# Vendredi 1er octobre

## De 14h30 à 16h00 : Rencontres échanges sur le sommeil

Intervention de Mme BERTRAN de l'Unité du sommeil du CHR de Caen. Elle présente le déroulement d'une nuit de sommeil, les différents cycles, les temps de sommeil selon l'âge,...

## De 18h15 à 19h30 : Animation « théâtre forum ».

*Théâtre d'improvisation « Macédoine »*

Un groupe de comédiens interprètent plusieurs situations conflictuelles entre parents et enfants autour du sommeil.

## 20h30 à 21h30 : Séance d'information sur l'éducation du sommeil.

Intervention de Mr. CIRODDE, psychothérapeute, qui évoque des questions éducatives liées au sommeil.

ENEZ PARTAGER  
UN REPAS LE  
VENDREDI SOIR ET  
LE SAMEDI MIDI.



# Samedi 2 octobre

## 9h30 et 10h30 : Lectures avec la mère TADZY et atelier bébé lecture

La mère TADZY s'invite à l'atelier lecture sur le sommeil. Ces moments sont l'occasion de lire avec vos enfants, de partager de la lecture avec d'autres...

## 9h30 et 10h30 : Animation « Des astuces alimentaires pour mieux dormir »

Mme BRESSON, diététicienne du CHU de Caen, propose une animation autour de l'équilibre alimentaire et des astuces alimentaires pour mieux dormir.

## De 10h à 12h : Jeu «des limites pour grandir » prêté par la Caisse d'Allocations Familiales du Calvados.

Venez défier vos connaissances, vos pratiques sur le sommeil au travers d'un jeu de plateau (cartes, points,...) avec d'autres parents et partager vos expériences, de façon ludique.

## De 14h à 16h : La promenade des rêves dans Colombelles

Un grand jeu extérieur est organisé (inscriptions le samedi 2 octobre à 00h00).

Venez nombreux pour participer aux épreuves, aux jeux et chercher des indices.

## Toute la journée :

### • Projections de vidéos

Des petits films sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent sont projetés à la salle du centre socio-culturel et sportif Léo Lagrange.

### • Espace documentaire sur l'aménagement de la chambre à coucher

Retrouvez tout au long de la journée les couleurs pour mieux dormir, des exemples de décoration de chambre à coucher, des conseils sur la disposition de la chambre...

Pour plus de renseignements, contactez:

Le Parcours Réussites de Colombelles  
2, rue de l'Égalité  
02.31.52.23.92  
[pre@colombelles.fr](mailto:pre@colombelles.fr)