

# Rencontre santé

## PARCOURS PARENTALITÉ ÉCRANS



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

ÎLE-DE-FRANCE



Mercredis  
12 déc., 9 & 23 janv. 2019  
de 14h à 16h



Mutualité française IDF  
15 Cité Malesherbes  
75009 Paris

Partenaire :



Ecole des Parents  
et des Educateurs  
Île-de-France



#Rencontresanté

# Rencontre santé

## PARCOURS PARENTALITÉ ÉCRANS



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

ÎLE-DE-FRANCE

OUVERT À TOUS

GRATUIT

### PARCOURS PARENTALITÉ ET ÉCRANS

3 ATELIERS THÉMATIQUES  
GRATUITS SUR INSCRIPTION  
(15 PERSONNES MAX.)

2 ENFANTS MAX. / FAMILLE  
ENFANTS DE 6 À 12 ANS

- **ATELIER « JEUX VIDÉOS » (12 DÉC. 2018 - 14h/16h)**  
Quelle place les jeux vidéo occupent-ils au sein de la famille et quels en sont les bons usages?  
Échanges parents et enfants sur les avantages et les inconvénients.
- **ATELIER « SOMMEIL » (9 JANV. 2019 - 14h/16h)**  
Quels sont les impacts des écrans sur le sommeil?  
Parents et enfants échangent sur les liens entre sommeil et écrans (mises en situations, exercices de relaxation...)
- **ATELIER « DIÉTÉTIQUE » (23 JANV. 2019 - 14h/16h)**  
Les écrans peuvent-ils être au service d'une alimentation équilibrée ?  
Parents et enfants préparent ensemble un goûter équilibré élaboré par la diététicienne et échangent sur la place des écrans.



Inscription obligatoire :

N° Tél. : 01 55 07 57 75

ceguet@mutualite-idf.fr