

## INFORMATIONS PRATIQUES

Les ateliers sont **gratuits** et ouverts à tous les enfants, sur inscription (obligatoire en raison du nombre de places limitées).

Chaque enfant doit être accompagné d'un unique adulte (parent ou référent). **Les sessions durent environ 2 heures et sont limitées à 6 enfants maximum, âgés de 5 à 9 ans**, afin de garantir un accompagnement personnalisé.

Tous nos ateliers sont encadrés par des infirmières spécialisées en pédiatrie, formées pour rendre l'apprentissage ludique et adapté à chaque âge.

**Les détails pratiques (lieu exact, horaire précis, matériel à apporter le cas échéant) vous seront communiqués par email après votre inscription.**

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question complémentaire !

## POUR S'INSCRIRE

Par mail à [marie-lise.dor@helora.be](mailto:marie-lise.dor@helora.be) avec les informations suivantes :

- NOM de l'enfant
- PRENOM
- ÂGE
- MAIL du parent

**Attention, une réponse à votre mail validera votre inscription.**

## CONTACT

### HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25  
6540 Lobbes

Service de pédiatrie

+32 (0)71 59 93 61



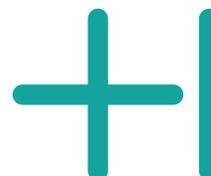
Facebook  
**CHU HELORA**  
Jolimont et Lobbes

# HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## SERVICE DE PÉDIATRIE

## LES ATELIERS D'ÉTÉ EN PÉDIATRIE



## APPRENDRE EN S'AMUSANT !

Durant toute la saison estivale, notre équipe de pédiatrie organise des ateliers à la fois amusants et instructifs pour les jeunes participants. Ces activités gratuites, sur réservation, sont l'occasion idéale d'explorer des sujets clés comme l'hygiène, l'équilibre alimentaire ou la gestion des écrans, le tout dans une ambiance détendue.

Encadrés par des spécialistes, les enfants assimilent les bonnes pratiques tout en jouant, une méthode efficace pour éveiller leur curiosité. Nous encourageons les parents à se joindre à eux pour renforcer ces messages et passer un moment agréable en famille !



## LES ATELIERS AU PROGRAMME SUPER ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée fournit l'énergie nécessaire pour grandir, apprendre et jouer. Les enfants ont des besoins nutritionnels spécifiques : des protéines pour les muscles, du calcium pour les os, des vitamines pour le système immunitaire... Un déséquilibre peut entraîner fatigue, difficultés de concentration, et même des retards de croissance. Apprendre tôt à composer des repas variés permet de prévenir l'obésité, le diabète, et les maladies cardiovasculaires plus tard.

**Dates : le 02/07 et le 23/07**

## MISSION PROTECTION

L'été rime avec jeux en plein air, plage et activités sous le soleil, mais une exposition excessive peut représenter de réels dangers pour les enfants. Leur peau est plus fine et plus sensible que celle des adultes, ce qui les rend plus vulnérables aux coups de soleil, mais aussi à la déshydratation et aux insolation.

**Dates : le 18/06 et le 20/08**

## ÉCRANS : PAS TOUT LE TEMPS, PAS N'IMPORTE COMMENT

La lumière bleue des écrans perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, rendant l'endormissement plus difficile et le sommeil moins réparateur. Chez les enfants, dont le cerveau est en plein développement, cela peut affecter la concentration, la mémoire et même l'humeur. Apprendre à gérer son temps d'écran, c'est protéger sa santé physique et mentale sur le long terme.

**Dates : le 09/07, le 06/08 le 13/08**

## SOUIRE DE STAR

Les problèmes dentaires dans l'enfance ont souvent des conséquences à long terme : dents mal alignées, sensibilité accrue, ou même des risques de maladies gingivales à l'âge adulte. Prendre soin de ses dents dès le plus jeune âge permet d'éviter des traitements coûteux et douloureux plus tard, tout en gardant un sourire éclatant et une bonne confiance en soi.

**Dates : le 16/07 et le 27/08**

## MISSION MAINS PROPRES

Une bonne hygiène des mains permet d'éviter la transmission de nombreuses maladies : gastro-entérites, gripes, bronchites, et même certaines infections plus graves. C'est particulièrement crucial pour les enfants qui portent souvent leurs mains à la bouche et partagent facilement jouets et goûters.

**Dates : le 25/06 et le 30/07**