



## #INCONTRI IN CLARABELLA

### Il sonno nei bambini. Tra miti e realtà

**Quante ore di sonno sono necessarie ai bambini?**

**Ma soprattutto cosa si può fare per farli riposare bene?**

**Giovedì 14 ottobre dalle ore 18 in Cascina Clarabella a Corte Franca si svolge l'incontro "Il sonno nei bambini. Tra miti e realtà".**

L'iniziativa è promossa dall'agricola sociale Clarabella in collaborazione con l'associazione culturale "Mamme Con-Tatto" e si svolge al ristorante Centottanta Cantina&Cucina in via Enrico Mattei.

Due esperte, consulenti del Metodo Dolce, Lodovica Capelli, specialista in progetti materno infantili, e Carolina Corna, pedagoga, spiegano i comportamenti e le abitudini che possono aiutare il riposo dei bambini.

I disturbi del sonno nei piccoli sono purtroppo un problema frequente che può avere effetti negativi sulla salute e sulla qualità della vita del bambino ma anche dei genitori.

Secondo la Società italiana di Pediatria ne soffre addirittura un bambino su quattro.

Nel corso del seminario vengono smentite alcune false credenze e si acquisiscono indicazioni pratiche per facilitare l'addormentamento e ridurre i risvegli notturni di neonati e bambini.

L'incontro si chiude con un aperitivo franciacortino.

La quota di adesione per la serata (compreso l'aperitivo) è di 20 euro a persona, 35 euro se si partecipa in due.

Per prenotazioni, Clarabella tel. 030 9841021 o [clarabella@cascinaclarabella.it](mailto:clarabella@cascinaclarabella.it).

.....

#### **L'ASSOCIAZIONE CULTURALE "MAMME CON-TATTO"**

è nata nell'estate 2021 a Sorisole in provincia di Bergamo.

Ha come fini la promozione e il sostegno del benessere genitoriale e del bambino.

Promuove incontri di mutuo aiuto tra mamme, seminari sui vari temi del maternage e della genitorialità (allattamento, alimentazione complementare, maternage dolce e ad alto contatto, babywearing, massaggio dolce, accompagnamento alla nanna ecc.). Inoltre organizza incontri con professionisti sui temi della crescita, salute ed educazione dei figli e spazi gioco per lo sviluppo delle piccole autonomie per bambini 0-3 anni. *Contatti: mail [mammecontatto2021@gmail.com](mailto:mammecontatto2021@gmail.com) - pagine Facebook e Instagram.*