



Sleep - A Guide For Parents

Nathalie Shek, Helping Kids Shine

Thursday, 10th of April 2025, 10:00am – 12:00pm

About the Session

Quality of sleep deeply impacts every single one of us, parents included. This session will explore a basic understanding around the facts of sleep and the use of generalised sensory strategies to support sleep challenges. Nathalie will discuss environmental adaptations and other interventions to support sleep as well as an Occupational Therapist's role in sleep.

About the Presenter

Nathalie is an Advanced Practitioner Occupational Therapist working with children, young people, and families. Her clinical specialism is in working with neurodiverse families, with an interest in sensory processing, trauma, attachment, and how this impacts their daily lives.

Nathalie's qualifications include BSc (Hons) in Occupational Therapy, BSc (Hons) Sports Psychology, Postgraduate Certificate in Sensory Integration (Level 4), and a CLASI CASI Certificate in Ayres Sensory Integration.



To book your free place please use this link:

<https://events.teams.microsoft.com/event/ea24efdb-1f05-4dc7-a6bc-a387c43379aa@6850a7f1-4cc1-4482-a1c1-79439f679966>

(Please note: this session is for parents & carers only)



Cwsg - Canllaw i Rieni

Nathalie Shek, Helping Kids Shine

Dydd Iau 10 Ebrill 2025, 10:00am – 12:00pm

Ynglŷn â'r Sesiwn

Mae ansawdd cwsg yn effeithio'n fawr ar bob un ohonom, gan gynnwys rhieni. Bydd y sesiwn hon yn archwilio dealltwriaeth sylfaenol yn ymwneud â ffeithiau am gwsg a'r defnydd o strategaethau synhwyrol cyffredinol i gefnogi heriau yn ymwneud â chwsg. Bydd Nathalie yn trafod addasiadau amgylcheddol ac ymyriadau eraill i gefnogi cwsg yn ogystal â rôl Therapydd Galwedigaethol o ran cwsg.

Ynglŷn â'r Cyflwynydd

Mae Nathalie yn Uwch Ymarferydd Therapi Galwedigaethol sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd. Mae ei harbenigedd clinigol mewn gweithio gyda theuluoedd niwroamrywiol, gyda diddordeb mewn prosesu synhwyraidd, trawma, ymlyniad a sut mae hyn yn effeithio ar eu bywydau bob dydd.

Mae cymwysterau Nathalie yn cynnwys BSc (Anrhydedd) mewn Therapi Galwedigaethol, BSc (Anrhydedd) mewn Seicoleg Chwaraeon, Tystysgrif Ôl-raddedig mewn Integreiddio Synhwyraidd (Lefel 4) a Thystysgrif CLASI CASI mewn Integreiddio Synhwyraidd Ayres.



I gadw'ch lle yn rhad ac am ddim, dilynwch y ddolen hon:

<https://events.teams.microsoft.com/event/ea24efdb-1f05-4dc7-a6bc-a387c43379aa@6850a7f1-4cc1-4482-a1c1-79439f679966>

(Sylwer: mae'r sesiwn hon i rieni a gofalwyr yn unig)