

PROGRAMME

Décembre
- 2024 -



**MAISON
DES 1000 JOURS**



Les ateliers

ATELIER BIEN-ETRE

Réservé aux parents. Partagez un moment de bien être et de détente (massage, soins...) animé par Christine de Calinou, technicienne en massage.

SOPHROLOGIE

Atelier de détente, gestion du stress et des émotions pour les parents avec ou sans enfants, animé par Julie, professionnelle formée en sophrologie.

PERMANENCES JURIDIQUES

Permanence sur les droits de la famille. Entretien confidentiel gratuit et anonyme avec une juriste.

INSCRIPTION AUPRÈS DU CIDFF
AU 03 25 73 15 25

ESPACE EN FAMILLE

Jeux libres pour vous et vos enfants, adaptés à tous les âges (enfants de moins de 3 ans pouvant être accompagnés par leurs frères et/ou sœurs plus grands).

REFLEXOLOGIE

Atelier découverte réflexologie plantaire. Pour l'enfant de moins de 3 ans. Animé par Claire.

VIE DE PARENT

Temps d'échanges entre parents ayant au moins un enfant de moins de 3 ans animés par les professionnelles du Centre Médico social.

HISTOIRES A MASSER

Atelier qui propose à l'enfant un univers bienveillant alliant bien être et pédagogie, un ensemble d'objets ludiques et sensoriels permettant à l'enfant de s'éveiller, d'acquérir du langage et de découvrir le monde avec «Coco». Animée par Christine de «Câlinou», technicienne en massage.

PERMANENCE INFORMATIONS MODES DE GARDE

Vous recherchez des informations sur les différents modes de garde des enfants de moins de 3 ans. Chloé, infirmière puéricultrice, répondra à toutes vos questions.

ATELIER MASSAGE / PORTAGE

Atelier découverte de massage bébé et de techniques de portage animé par Claire, auxiliaire de puériculture formée en massage et portage bébé. Pour enfant de moins de 6 mois.

PERMANENCES MODES DE GARDE

Parents et futurs parents.

YOGA PRE-POST NATAL

Pour les mamans et futures mamans. Animé par Audrey formée au Yoga

ACCOMPAGNEMENT A L'ALLAITEMENT.

Atelier de soutien à l'allaitement. Pour les futurs et jeunes parents. Animé par Solidarilait.

UNE PUERICULTRICE A VOTRE ECOUTE

Vous vous posez des questions sur les soins et la santé de votre enfant, le retour de la maternité... une infirmière puéricultrice répondra à toutes vos questions.

LAEP PARENT'AILE

Moments de jeux et d'échanges entre enfants et parents. Sans inscription.

AKHILLEUS

Mouvements en famille : atelier de motricité et postural adapté aux parents, aux jeunes enfants et femmes enceintes. Atelier animé par un éducateur sportif diplômé de l'association.

Renseignements et inscription par mail:
cmas1000jours@la-chapelle-st-luc.eu
ou Tél: 06 14 47 59 79



DÉCEMBRE

LUNDI 2 DÉCEMBRE

- De 13h à 14h : **PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

MARDI 3 DÉCEMBRE

- De 9h à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS**
- De 14h à 16h : « **BIEN DEMARER SON ALLAITEMENT** » AVEC LE DOCTEUR **ELODIE TOUSSAINT**
- De 17h À 18h : **AKHILLEUS – ATELIER MOTRICITE & POSTURAL**

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

- De 9h30 à 10h30 : **HISTOIRES A MASSER**

JEUDI 5 DÉCEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **YOGA PRE ET POST NATAL**
- De 14h30 à 18h : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS**
- De 15h30 à 18h30 : **PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

LUNDI 9 DÉCEMBRE

- De 13h à 14h : **PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**
- De 14h à 15h30 : **BABY REFLEXOLOGIE (18 MOIS- 3 ANS) DOULEURS DE CROISSANCE ET MAUX DE DENTS**



DÉCEMBRE

MARDI 10 DÉCEMBRE

- De 9h à 11h30 : **LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS**
- De 14h à 16h : **VIE DE PARENTS - TEMPS D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITÉ**
- De 17h à 18h : **AKHILLEUS - ATELIER MOTRICITÉ ET POSTURAL**

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

- De 9h à 11h30 : **ESPACE EN FAMILLE - TEMPS DE JEUX EN FAMILLE AVEC UNE PUERICULTRICE**
- De 9h30 à 10h30 : **ATELIER BIEN-ÊTRE POUR LES PARENTS**

JEUDI 12 DÉCEMBRE

- De 14h30 à 18h : **LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS**
- De 15h30 à 18h30 : **PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **SOPHROLOGIE**

LUNDI 16 DÉCEMBRE

- De 13h à 14h : **PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

MARDI 17 DÉCEMBRE

- De 9h à 11h30 : **LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS**
- De 17h à 18h : **AKHILLEUS - ATELIER MOTRICITÉ ET POSTURAL**



DÉCEMBRE

JEUDI 19 DÉCEMBRE

- **De 9h à 11h30 : PERMANENCE JURIDIQUE DU CIDFF** (INSCRIPTION AUPRÈS DU CIDFF AU 03 25 73 15 25)
- **De 12h15 à 13h15 : YOGA PRE ET POST NATAL**
- **De 14h30 à 18h : LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS**
- **De 15h30 à 18h30 : PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

LUNDI 30 DÉCEMBRE

- **De 13h à 14h : PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

Renseignements et inscription par mail:
cmas1000jours@la-chapelle-st-luc.eu
ou Tél: 06 14 47 59 79

Nous vous attendons avec impatience
à la Maison des 1000 jours !



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



