

# 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](mailto: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



