

PROGRAMME

Janvier
- 2025 -



**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.

EVEIL DES SENS

Atelier découverte: de toucher, de manipulation, de transvasement...animé par Christine de Calinou

SOPHROLOGIE

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

REFLEXOLOGIE

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

PERMANENCES

JURIDIQUES

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

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.

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).

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.

ATELIER NUTRITION

Temps d'échanges pour en savoir plus sur l'alimentation de la future maman et du jeune enfant : connaître les besoins nutritionnels, faire les meilleurs choix alimentaires et ateliers pratiques en cuisine. Animé par Pauline, diététicienne, nutritionniste au centre de santé chapelain.

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.

YOGA PRE-POST NATAL

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

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



JANVIER

Tous les ateliers sont sur inscriptions sauf le LAEP Parent'aile,
Tél ou SMS : 06 14 47 59 79
emas1000jours@la-chapelle-st-luc.eu

JEUDI 2 JANVIER

- **De 15h30 à 18h30 : PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

LUNDI 6 JANVIER

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

MARDI 7 JANVIER

- **De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**
- **De 14h à 16h : INFORMATIONS SUR L'ALLAITEMENT, THÈME : « SOMMEIL DU BÉBÉ ALLAITÉ » ANIMÉ PAR GLADYS DE L'ASSOCIATION SOLIDARILAIT**
- **De 17h à 18h : AKHILLEURS – ATELIER MOTRICITE ET POSTURAL**

MERCREDI 8 JANVIER

- **De 9h30 à 11h30 : ESPACE EN FAMILLE. Temps d'échanges et de jeux pour les petits et leurs grands frères et soeurs + En Présence d'une puéricultrice qui répondra à toutes vos interrogations sur la santé de votre enfant « Une puéricultrice à votre écoute ».**

JEUDI 9 JANVIER

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



JANVIER

LUNDI 13 JANVIER

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

MERCREDI 14 JANVIER

- De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS
- DE 14H À 16H : VIE DE PARENTS – TEMPS D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITE
- De 17h à 18h : AKHILLEURS – ATELIER MOTRICITE ET POSTURAL

JEUDI 16 JANVIER

- DE 14H30 À 18H30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS – PARENTS
- De 15h30 à 18h30 : PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE

LUNDI 20 JANVIER

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

MARDI 21 JANVIER

- De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS – PARENTS
- De 17h à 18h : AKHILLEURS – ATELIER MOTRICITE ET POSTURAL
-

MERCREDI 22 JANVIER

- DE 15H30 À 16H30 : ATELIER NUTRITION – TEMPS D'ÉCHANGES SUR L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE, BESOINS NUTRITIONNELS, ASTUCES POUR RÉDUIRE DESAGREMENT, ANIMÉ PAR PAULINE, DIÉTETICIENNE



JANVIER

JEUDI 23 JANVIER

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

LUNDI 27 JANVIER

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

MARDI 28 JANVIER

- De 9h à 11h30 : **LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS - PARENTS**
- De 14h à 15h30 : **MASSAGE BEBE (0-6 mois)**
- De 17h à 18h : **AKHILLEUS - ATELIER MOTRICITE ET POSTURAL**

MERCREDI 29 JANVIER

- De 9h30 à 10h30 : **ATELIER EVEIL DES SENS - Jeux de manipulation, transvasements, découverte sensorielle**
- De 10h30 à 11h30 : **ATELIER BIEN-ETRE POUR LES PARENTS**

JEUDI 30 JANVIER

- De 9h à 11h30 : **PERMANENCE JURIDIQUE DU CIDFF - INSCRIPTION AUPRES DU CIDFF AU 03 25 73 15 25**
- De 14h 30 à 18h : **LAEP - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS - PARENTS**
- De 15h30 à 18h30 : **PERMANENCE INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

VENDREDI 31 JANVIER

- De 12h15 à 13h15 : **SOPHROLOGIE**



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



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

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



 Ville de
La Chapelle Saint-Luc
Centre Municipal d'Action Sociale