

PROGRAMME

Décembre
- 2025 -

Nouvelles
animations
à découvrir !



**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 Câlino, 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.

GRANDIR AVEC L'ART

Atelier animé par une artiste peintre, Fany GUILLAUME de IMAJ (Institut Mondial d'Art de la Jeunesse). Éveil artistique, manipulation de matière, de peinture sous toutes ses formes. À partir de 9 mois. Uniquement sur inscription. Heures d'arrivées et de départs libres.

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.

YOGA PRE-POST NATAL

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

EVEIL DES SENS

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

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

REUNION ENTRE PARENTS

Temps d'échanges avec Nadia sur les ateliers proposés dans votre Maison des 1000 jours, les jours et horaires d'ouverture, ce que vous aimeriez y trouver... on a besoin de votre avis!

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.

PERMANENCE D'INFORMATIONS MODES DE GARDE

Vous recherchez des informations sur les différents modes de garde des enfants de moins de 3 ans Julie FLOT, animatrice du Relais Petite enfance - 06 46 18 49 97.

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.

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.

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.

AKHILLEUS

Mouvements en famille: atelier de motricité adapté aux jeunes enfants. Atelier animé par un éducateur sportif diplômé de l'association. Enfant de 9 mois à 3 ans et fratrie (- de 5 ans).

ACCOMPAGNEMENT A L'ALLAITEMENT

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

INSCRIPTION AUPRÈS DE SOLIDARILAIT :
solidarilait-aube@outlook.fr

LAEP PARENT'AILE

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

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.



Décembre

Tous les ateliers sont sur inscriptions sauf le LAEP Parent'Aile,
Tél ou SMS : 06 14 47 59 79
cmas1000jours@la-chapelle-st-luc.eu

LUNDI 1^{ER} DÉCEMBRE

- De 12h15 À 13h15: **YOGA PRE ET POST NATAL** - Animé par Chloé BERTRAND. Offrez-vous un temps pour vous, de relaxation, de détente.
- De 16h00 à 18h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE** Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

MARDI 2 DÉCEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Sans inscription, Enfants de 0 à 3 ans.
- De 14h00 à 16h00 : **ECHANGES ET INFORMATIONS SUR L'ALLAITEMENT** - Plus particulièrement pendant les fêtes, animé par Solidarilait. Inscription obligatoire.
- De 17h00 à 18h00 : **ATELIER MOTRICITE** - Animé par Florian d'Akhilléus. Enfants de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 3 DÉCEMBRE

- De 10h00 à 11h00 : **HISTOIRE A MASSER** – Venez voyager avec l'ours Coco. Enfants de 18 mois à 3 ans.
- De 15h15 à 17h15 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE** Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

JEUDI 4 DÉCEMBRE

- De 15h00 à 17h45 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

- De 13h00 à 15h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE** Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

- De 10h00 à 12h00 : **CAFE PARENTS** – Temps d'échanges entre parents animé par Valentine BLONDEL, psychomotricienne sur le thème "Quel jeu, jouet pour mon enfant ?".



Décembre

LUNDI 8 DÉCEMBRE

- De 16h00 à 18h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**
Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

MARFDI 9 DÉCEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Enfants de 0 à 3 ans.
- De 14h00 à 16h00 : **VIE DE PARENTS** – Venez échanger avec d'autres parents et des professionnels de la PMI, sur la santé, l'éducation et le développement de votre enfant.
- De 17h00 à 18h00 : **ATELIER MOTRICITE** - Animé par Florian d'Akhilléus. Enfants de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 10 DÉCEMBRE

- De 9h30 à 11h30 : **GRANDIR AVEC L'ART** – Peinture, paillettes et confettis. Enfants de 12 mois à 3 ans.

JEUDI 11 DÉCEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **PERMANANCE JURIDIQUE** - Animé par une juriste du Centre d'information sur les droits des femmes et de la famille - Inscriptions au 03.25.73.15.25.
- De 12h15 à 13h45 : **Reunion d'information collective et d'échanges**
Vous attendez un enfant ? Pour mieux accompagner et préparer son arrivée, des professionnels de la CPAM, CAF ainsi qu'une sage-femme de la PMI vous donneront des informations essentielles et répondront à vos questions.
- De 15h00 à 17h45 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Enfants de 0 à 3 ans. Sans inscription.

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

- De 13h00 à 15h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE** - Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.
- De 18h00 à 19h30 : **Nounou dating**. A la recherche d'un mode de garde ? Venez Venez rencontrer des assistantes.s maternel.les professionnels de l'accueil à domicile.



Décembre

LUNDI 15 DÉCEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **YOGA PRE ET POST NATAL** - Animé par Chloé BERTRAND. Offrez-vous un temps pour vous, de relaxation, de détente.
- De 14h00 à 15h30 : **ATELIER DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE DU BEBE** - Animé par Claire. Enfant de 0 à 12 mois.

MARDI 16 DÉCEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.
- De 12h30 à 13h30 : **MOUVEMENT EN MUSIQUE** - Enceinte, venez profiter d'un moment de détente, de musicalité et de bercements. Animé par Amandine de Précieuses et Cie.
- De 17h00 à 18h00 : **ATELIER MOTRICITE** - Animé par Florian d'Akhilléus. Enfants de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 17 DÉCEMBRE

- De 9h30 à 11h30 : **ESPACE EN FAMILLE ACCOMPAGNE D'UNE PUERICULTRICE A VOTRE ECOUTE** – Venez passer un temps de jeux avec votre enfant et profiter de la présence de Laetitia, infirmière puéricultrice de PME qui répondra à toutes vos questions sur la santé et le développement de votre enfant. Animé par Nadia.
- De 15h15 à 17h15 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE** Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

JEUDI 18 DÉCEMBRE

- De 15h00 à 17h45 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.

VENDREDI 19 DÉCEMBRE

De 13h00 à 15h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE** Assurée par Julie FIOT, accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



Renseignements et inscription par mail:
cmass1000jours@la-chapelle-st-luc.eu
ou Tél: 06 14 47 59 79

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



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