

PROGRAMME

JANVIER

- 2026 -





Les ateliers

ATELIER BIEN-ÊTRE

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

ÉVEIL DES SENS

Atelier découverte de toucher, de manipulation, de transvasement... animé par Christine de Câlinou

SOPHROLOGIE

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

RÉFLEXOLOGIE

Atelier découverte de réflexologie plantaire. Pour enfants 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.

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).

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 À MASSER

Atelier qui propose à l'enfant un univers bienveillant, alliant bien être et pédagogie, un ensemble d'objets ludiques et sensoriels lui permettant 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 enfants 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 PUÉRICULTRICE À VOTRE ÉCOUTE

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. Animé par un éducateur sportif diplômé de l'association.

YOGA PRÉ-POST NATAL

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



Janvier

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 5 JANVIER

De 16h à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.
Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

MARDI 6 JANVIER

De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. *Sans inscription, Enfants de 0 à 3 ans.*

De 17h à 18h : ATELIER MOTRICITÉ. *Animé par Camille d'Akhilleus. Enfants de 6 mois à 3 ans.*

MERCREDI 7 JANVIER

De 9h30 à 11h30 : ESPACE EN FAMILLE ACCOMPAGNÉ D'UNE PUÉRICULTRICE À VOTRE ÉCOUTE. *Venez passer un temps de jeux avec votre enfant et profiter de la présence Laetitia, infirmière puéricultrice de PMI qui répondra à vos questions sur la santé et le développement de votre enfant. Animé par Nadia.*

De 12 h 30 à 13h30 : ATELIER POSTURAL. *Animé par Camille d'Akhilleus, qui propose une activité physique adaptée aux femmes enceintes et aux jeunes mamans.*

De 15h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.
Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

JEUDI 8 JANVIER

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



Janvier

VENDREDI 9 JANVIER

De 13h à 15h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

De 14h à 15h30 : ATELIER MASSAGE BÉBÉ. Animé par Claire. Enfants de 0 à 6 mois.

LUNDI 12 JANVIER

De 12h30 à 13h30 : YOGA PRÉ ET POST NATAL. Animé par Audrey Bruy.

De 16h à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

MARDI 13 JANVIER

De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription,

Enfants de 0 à 3 ans.

De 14h à 16h : VIE DE PARENTS. Venez échanger avec d'autres parents sur la santé, le développement et le quotidien avec votre enfant. Animé par les professionnelles de la PMI.

De 17h à 18h : ATELIER MOTRICITÉ. Animé par Camille d'Akhilleus. Enfants de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 14 JANVIER

De 9h30 à 11h30 : ATELIER ÉVEIL DES SENS. Manipulation et découvertes sensorielles. Animé par Christine et Nadia. Enfants de 0 à 3 ans.

De 10h30 à 11h30 : ATELIER BIEN-ÊTRE POUR LES MAMANS. Christine vous propose un massage individuel pour prendre soin de vous.

De 15h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

JEUDI 15 JANVIER

De 15h à 17h45 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription.

Enfants de 0 à 3 ans.



Janvier

VENDREDI 16 JANVIER

De 13h à 15h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

LUNDI 19 JANVIER

De 16h à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

MARDI 20 JANVIER

De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription.

Enfants de 0 à 3 ans.

De 14h à 15h30 : ATELIER PORTAGE. Claire vous fera découvrir et tester différents modes de portage de votre bébé. *Enfants de 0 à 6 mois.*

De 17h à 18h : ATELIER MOTRICITÉ. Animé par Camille d'Akhilleus. *Enfants de 6 mois à 3 ans.*

MERCREDI 21 JANVIER

De 15h30 à 17h30 : ATELIER D'ÉVEIL À LA NATURE. L'argile sous toutes ses formes, animé par Fany. *Enfants de 9 mois à 3 ans.*

De 15h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

JEUDI 22 JANVIER

De 15h à 17h45 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription.

Enfants de 0 à 3 ans.

VENDREDI 23 JANVIER

De 9h à 12h : ACCOMPAGNEMENT À L'ALLAITEMENT MATERNEL. Doriane vous propose une consultation individuelle pour répondre à toutes vos questions sur l'allaitement.



Janvier

LUNDI 26 JANVIER

De 12h30 à 13h30 : YOGA PRÉ ET POST NATAL. Animé par Audrey Bruy.

De 16h à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au
06 46 18 49 97.

MARDI 27 JANVIER

De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription.

Enfants de 0 à 3 ans.

De 14h30 à 16h30 : ATELIER NUTRITION – DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DU BÉBÉ. Animé par Pauline, diététicienne nutritionniste.

De 17h à 18h : ATELIER MOTRICITÉ. Animé par Camille d'Akhilleus. Enfants de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 28 JANVIER

De 15h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au
06 46 18 49 97.

JEUDI 29 JANVIER

De 9h à 11h30 : PERMANENCE JURIDIQUE. Animé par une juriste du Centre d'Informations sur les Droits des Femmes et de la Famille (CIDFF). Inscription au 03 25 73 15 25.

De 15h à 17h45 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription.

Enfants de 0 à 3 ans.

VENDREDI 30 JANVIER

De 13h à 15h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au
06 46 18 49 97.

SAMEDI 31 JANVIER

De 9h à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS. Sans inscription.

Enfants de 0 à 3 ans.

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



Réal. : service Communication
- Janvier 2025 -

