

# 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.

## 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 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 puéri-  
cultrice de PMI qui répondra à vos questions sur la santé et  
le développement de votre enfant. Animé par Nadia.*  
**De 12h30 à 13h30: ATELIER POSTURAL.** *Animé par Camille d'Akhilleus, qui  
propose une activité physique adaptée aux femmes en-  
ceintes 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 -

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