

PROGRAMME

Novembre
- 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 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).

EVEIL DES SENS

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

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 Julie FLOT, animatrice du Relais Petite enfance - 06 46 18 49 97.

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.

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

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 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).

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



novembre

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 3 NOVEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **YOGA PRE ET POST NATAL** - Animé par Chloé BERTRAND, temps de relaxaxion et d'équilibre corporel

MARDI 4 NOVEMBRE

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

MERCREDI 5 NOVEMBRE

- De 9h30 à 11h30 : **GRANDIR AVEC L'ART** – Atelier peinture "Le monde des contrastes", Enfants de 9 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 6 NOVEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **PERMANANCE JURIDIQUE DU CIDFF** – Assurée 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 15h00 à 17h45 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** Sans inscription, enfant de 0 à 3 ans.

VENDREDI 7 NOVEMBRE

- 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.



novembre

MERCREDI 12 NOVEMBRE

- De 9h30 à 10h30 : **EVEIL DES SENS** – Manipulation et découvertes sensorielles avec Christine CHAUDOUET. Enfant de 0 à 3 ans.
- De 10h30 à 11h30 : **BIEN ETRE** – Massage du visage et/ou des mains par Christine CHAUDOUET. Soin individuel pour les mamans de 15 à 20 minutes, inscription obligatoire.

JEUDI 13 NOVEMBRE

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

VENDREDI 14 NOVEMBRE

- 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 14h00 à 15h30 : **REFLEXOLOGIE** – « Infections respiratoires ». Enfants de 0 à 6 mois.

SAMEDI 15 NOVEMBRE

- De 10h00 à 12h00 : **ATELIER DE MANIPULATION EN FAMILLE SUIVI D'UN TEMPS D'ECHANGE ENTRE PARENTS** – Animé par Cynthia LESAGE.

LUNDI 17 NOVEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **YOGA PRE ET POST NATAL** – Animé par Chloé BERTRAND, temps de relaxation, d'équilibre corporel.
- 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.



novembre

MARDI 18 NOVEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**
Sans inscription, enfant de 0 à 3 ans.
- De 12h30 à 13h30 : **MOUVEMENTS EN MUSIQUE** – Enceinte, venez profiter d'un moment de détente, de musicalité et de bercements animé par Amandine de Précieuses et cie.
- De 14h00 à 16h00 : « **Papot allaitement** » avec Solidarilait - Inscription obligatoire
- De 17h00 à 18h00 : **ATELIER MOTRICITE** - Animé par Florian d'AKHILLEUS,

MERCREDI 19 NOVEMBRE

- 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 20 NOVEMBRE

- De 12h15 à 13h45 : **REUNION D'INFORMATION COLLECTIVE ET D'ECHANGES**
Vous attendez un enfant ? Pour mieux accompagner et préparer son arrivée, des professionnels de la CAF, de la CPAM 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**
Sans inscription, enfants de 0 à 3 ans.

VENDREDI 21 NOVEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **SOPHROLOGIE**-Pour les femmes enceintes et les mamans. Prendre le temps de respirer, de se détendre. Possibilité de venir avec son nouveau né. Animé par Julie GIACOMELLI.
- 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.

LUNDI 24 NOVEMBRE

- 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.



novembre

MARDI 25 NOVEMBRE

- **De 9h00 à 11h30 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**
Sans inscription, enfants de 0 à 3 ans.
- **De 17h00 à 18h00 : ATELIER MOTRICITE** - Animé par Florian d'AKHILLEUS,
Enfant de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 26 NOVEMBRE

- **De 9h30 à 11h30 : ESPACE EN FAMILLE ACCOMPAGNE D'UNE PUERICULTRICE A VOTRE ECOUTE** – Venez passer un temps de jeu avec votre enfant et profiter de la présence de Nathalie, infirmière puéricultrice de PMI 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.
- **De 15h30 à 17h30 : ATELIER NUTRITION** – Bien s'alimenter pendant la grossesse et pendant l'allaitement. Animé par Pauline LOPEZ, diététicienne.

JEUDI 27 NOVEMBRE

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

VENDREDI 28 NOVEMBRE

- **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 14h à 15h30 : ATELIER MASSAGE BEBE** – Animé par Claire SADJI, enfants de 0 à 6 mois.

SAMEDI 29 NOVEMBRE

- **De 9h00 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



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

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