

PROGRAMME

Octobre
- 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 fraterie (- 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



Octobre

Tous les ateliers sont sur inscriptions sauf le LAEP Parent'aile,
Tél ou SMS : 06 14 47 59 79
cmass1000jours@la-chapelle-st-luc.eu

JEUDI 2 OCTOBRE

- De 15h00 à 17h45 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**

VENDREDI 3 OCTOBRE

- De 13h00 à 15h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.** Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.
- De 13h30 à 17h30 : **3^{ème} JOURNEE DEPARTEMENTALE «LES 1 000 PREMIERS JOURS DE L'ENFANT»** sur le thème : **MOINS D'ÉCRANS PLUS DE DÉCOUVERTES.** Centre de Congrès de l'Aube. Inscription obligatoire.

SAMEDI 4 OCTOBRE

- De 10h à 12h : **Cafe parents sur le sommeil du tout petit – Animé par le médecin Elodie TOUSSAINT, spécialiste dans l'accompagnement du sommeil du jeune enfant.**

LUNDI 6 OCTOBRE

- De 12h15 À 13h15: **YOGA PRE ET POST NATAL - Animé par Chloé BERTRAND, temps de relaxation, d'équilibre corporel pour les femmes enceinte ou venant d'accoucher.**
- De 16h00 à 18h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.** Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

MARDI 7 OCTOBREE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**
- De 12h30 à 13h30 : **MOUVEMENTS EN MUSIQUE - Animé par Amandine de Precieuses et cie.** Enceinte, venez profiter d'un moment de détente, de musicalité et de bercements.
- De 17h00 à 18h00 : **AKHILLEUS – ATELIER MOTRICITE - Enfants de 6 mois à 3 ans.**



Octobre

MERCREDI 8 OCTOBRE

- **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 d'Amélie, infirmière puéricultrice qui répondra à toutes vos questions sur la santé et le développement de votre enfant.
- **De 15h30 à 17h30 : ATELIER NUTRITION** : L'alimentation post-partum, cuisiner pour toute la famille avec Pauline, diététicienne.

JEUDI 9 OCTOBRE

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

VENDREDI 10 OCTOBRE

- **De 13h00 à 15h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.** Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.
- **De 14h00 à 15h30 : ATELIER DE PORTAGE PHYSIOLOGIQUE DU BEBE,** animé par Claire – Enfant de 0 à 12 mois.

SAMEDI 11 OCTOBRE

- **De 10h00 à 17h00 : JOURNEE PORTE OUVERTE A LA MAISON DES 1 000 JOURS.** Venez découvrir les services proposés par la Maison des 1000 jours et profiter d'un temps de prévention des risques domestiques et des dangers liés à la petite enfance en vous mettant dans la peau d'un enfant de 2 ans avec la Maison géante. Pour les parents, grands parents et les futurs parents.

LUNDI 13 OCTOBRE

- **De 16h00 à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.** Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.



Octobre

MARDI 14 OCTOBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**
- 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.
- De 17h00 à 18h00 : **AKHILLEUS – ATELIER MOTRICITE** - Enfants de 6 mois à 3 ans.

MERCREDI 15 OCTOBRE

- De 10h00 à 12h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**. Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97..

JEUDI 16 OCTOBRE

- 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**

VENDREDI 17 OCTOBRE

- De 12h30 à 13h30 : **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**. Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

SAMEDI 18 OCTOBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**

LUNDI 20 OCTOBRE

- De 12h15 à 13h15 : **YOGA PRE ET POST NATAL** - Temps de relaxation, d'équilibre corporel pour les femmes enceinte ou venant d'accoucher. Animé par Chloé BERTRAND.



Octobre

MARDI 21 OCTOBRE

- De 9h30 à 11h30 : **ESPACE EN FAMILLE** – Venez profiter d'un espace de jeux libres et d'échanges avec votre enfant de moins de 3 ans qui peut être accompagné de ses frères et sœurs.
- De 17h00 à 18h00 : **AKHILLEUS – ATELIER MOTRICITE** - Enfants de 6 mois à 3 ans.

JEUDI 23 OCTOBRE

- De 14h00 à 16h00 : **TEMPS D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS PORTEUR DE HANDICAP** – Animé par le DAPPH (Dispositif d'Accompagnement à la Parentalité des Personnes en situation de Handicap). Vous êtes parent porteur d'un handicap, venez échanger avec d'autres parents et des professionnels.

LUNDI 27 OCTOBRE

- De 16h00 à 18h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**. Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.

MERCREDI 29 OCTOBRE

- De 10h00 à 12h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**. Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.
- De 15h30 à 17h30 : **ATELIER NUTRITION** – Atelier culinaire sur la néophobie alimentaire (Peur de manger des aliments nouveaux) avec Pauline LOPEZ, diététicienne.

JEUDI 30 OCTOBRE

- De 9h00 à 11h30 : **Permanence juridique** - Animé par une juriste (Centre d'information sur les droits des femmes et de la famille) - Inscriptions au 03.25.73.15.25.

VENDREDI 31 OCTOBRE

- De 13h00 à 15h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**. Accueil physique ou téléphonique au 06.46.18.49.97.



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



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