

PROGRAMME

Septembre
- 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



septembre

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

LUNDI 1^{ER} SEPTEMBRE

- De 16h00 à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE

MARDI 2 SEPTEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : LAEP – LIEU D ACCUEIL ENFANTS-PARENTS
- De 14h à 16h : ACCOMPAGNEMENT L'ALLAITEMENT PAR SOLIDARILAIT
Allaiter - La reprise du travail
- De 17h à 18h : AKHILLEUS – ATELIER MOTRICITE - Enfants de 6 mois à 3 ans

MERCREDI 3 SEPTEMBRE

- De 10h à 11h : HISTOIRE A MASSER, A MASSER – Avec Christine de CALINOÙ, enfants de 18 mois à 3 ans
- De 10h00 à 12h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE

JEUDI 4 SEPTEMBRE

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

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

- De 13h00 à 15h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE

LUNDI 8 SEPTEMBRE

- De 12h00 À 13h00 : YOGA PRE ET POST NATAL - Temps de relaxaxion, d'équilibre corporel pour les femmes enceinte ou venant d'accoucher.
- De 14h00 à 15h30 : ATELIER MASSAGE BEBE – Avec Clair enfants de 0 à 6 mois
- De 16h00 à 18h30 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE

MARDI 9 EPTEMBRE

- De 9h00 à 11h00 : LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS
- De 14h 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.



septembre

JEUDI 11 SEPTEMBRE

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

MARDI 16 SEPTEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS** - Enfants de 0 à 3 ans
- De 12h30 à 13h30 : **DANSE PRENATALE** - Enceinte, venez profiter d'un moment de détente, de musicalité et de bercement avec Amandine de Precieuse et cie
- De 17h00 à 18h00 : **AKHILLEUS – ATELIER MOTRICITE** - Enfants de 6 mois à 3 ans

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

- De 10h à 12h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

JEUDI 18 SEPTEMBRE

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

LUNDI 22 SEPTEMBRE

- De 12h30 à 13h30 : **YOGA PRE ET POST NATAL** - Temps de relaxation, d'équilibre corporel
- De 14h00 à 15h30 : **ATELIER MASSAGE BEBE** – Avec Clair enfants de 0 à 6 mois
- De 16h à 18h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

MARDI 23 SEPTEMBRE

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



septembre

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

- De 10h00 à 12h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**
- De 15h30 à 17h30 : **ATELIER NUTRITION** - *L'alimentation post-partum, cuisiner pour toute la famille avec Pauline diététicienne*

JEUDI 25 SEPTEMBRE

- De 9h00 à 11h30 : **PERMANENCE JURIDIQUE DU CIDFF** - *Inscription au 03 25 73 15 25*
- De 15h00 à 17h45 : **LAEP – LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**

VENDEDI 26 SEPTEMBRE

- De 12h15 à 13h15 : **SOPHROLOGIE** - *Pour les femmes enceinte et les mamans. Prendre le temps de respirer, de se détendre. Possibilité de venir avec son nouveau-né*
- De 13h à 15h30 : **PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE**

SAMEDI 27 SEPTEMBRE

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

LUNDI 29 SEPTEMBRE

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

MARDI 30 SEPTEMBRE

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



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



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

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



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