

PROGRAMME

FÉVRIER

- 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 À 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



Février

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

MARDI 3 FÉVRIER

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

De 9h15 à 12h15 : ACCOMPAGNEMENT À L'ALLAITEMENT MATERNEL. *Doriane vous propose une consultation individuelle pour répondre à toutes vos questions sur l'allaitement. Uniquement sur RdV.*

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

MERCREDI 4 FÉVRIER

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 14h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.
Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 49 97.

JEUDI 5 FÉVRIER

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

VENDREDI 6 FÉVRIER

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 7 FÉVRIER

De 9h30 à 11h30 : GRANDIR AVEC L'ART. «*Un monde de glace*», peinture sur et au glaçon. À partir de 9 mois.



Février

LUNDI 9 FÉVRIER

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

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

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 10 FÉVRIER

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

Enfants de 0 à 3 ans.

De 12h15 à 13h45 : RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE ET D'ÉCHANGES. Vous attendez un enfant ? Pour mieux accompagner et préparer son arrivée, des professionnels de la CPAM, CAF ainsi qu'une sage-femme de la PMI vous donneront des informations essentielles et répondront à vos questions.

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 11 FÉVRIER

De 14h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

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

JEUDI 12 FÉVRIER

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

Enfants de 0 à 3 ans.

VENDREDI 13 FÉVRIER

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.



Février

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 14 FÉVRIER

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

Enfants de 0 à 3 ans.

MARDI 17 FÉVRIER

De 10h à 11h : HISTOIRES À MASSER, À MANIPULER. Venez voyager avec

l'ours « Coco ». Animé par Christine de Câlinou.

Enfants de 18 mois à 3 ans.

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

MERCREDI 18 FÉVRIER

De 10h à 11h : ÉVEIL DES SENS AUX SCIENCES. Accompagner la curiosité de l'enfant, sa capacité de raisonnement et découvrir quelques notions scientifiques. Animé par la Maison de la Science. Enfants de 12 mois à 3 ans.

De 14h15 à 17h15 : PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE.

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

JEUDI 19 FÉVRIER

De 14h à 16h : TEMPS D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS PORTEURS DE HANDICAP.

LUNDI 23 FÉVRIER

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

De 15h à 17h : ATELIER NUTRITION. Échanges sur l'alimentation du jeune enfant, suivis d'un atelier cuisine de confection de petits-pots maison. Animé par Pauline, diététicienne nutritionniste.

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.



Février

MARDI 24 FÉVRIER

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

JEUDI 26 FÉVRIER

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.

VENDREDI 27 FÉVRIER

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.

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



Réal. : service Communication
- Février 2025 -

