



PROGRAMME

JUILLET
- 2026 -



**MAISON
DES 1000 JOURS**



Les ateliers

ATELIER BIEN-ÊTRE

Christine CHAUDOUET de *Câlinou*, vous propose un massage prénatal ou postnatal relaxant (individuel de 20 min). Réservé aux mamans d'enfants de moins de 3 ans et futures mamans (à partir de 5 mois et demi de grossesse).

ÉVEIL DES SENS

Atelier de découverte, de toucher, de manipulations, de transvasement... Animé par Christine de *Câlinou*.

HISTOIRES À MASSER, À MANIPULER

Entrez dans l'univers sensoriel et ludique de *l'ours Coco*, *Prunelle la coccinelle*... Animé par Christine de *Câlinou*. Enfants de 18 mois à 3 ans.

SOPHROLOGIE

Atelier de détente, gestion du stress et des émotions pour les parents et futurs parents avec ou sans la présence de bébé, animé par Julie GIACOMELLI, sophrologue.

VIE DE PARENTS

Temps d'échanges entre parents ayant au moins un enfant de moins de 3 ans. Animés par les professionnelles de la Maison des solidarités du Département.

PERMANENCE JURIDIQUE

Permanence juridique sur les droits des femmes et de la famille. Entretien confidentiel gratuit et anonyme avec une juriste.

INSCRIPTION AUPRÈS DU CIDFF
AU 03 25 73 15 25

ESPACE EN FAMILLE

Venez profiter d'un espace de jeux libres pour les enfants et d'échanges entre parents. Les grands frères et grandes sœurs sont les bienvenus. Animé par Nadia, coordinatrice de la Maison des 1000 jours.

UNE PUÉRICULTRICE

À VOTRE ÉCOUTE

Vous vous posez des questions sur la santé de votre enfant, son développement psychomoteur, son sommeil, son alimentation ou tout autre sujet le concernant? Une infirmière puéricultrice de PMI pourra répondre à vos interrogations.

ATELIER RÉFLEXOLOGIE

Atelier découverte de réflexologie pour prévenir et apaiser les maux de bébé. Animé par Claire. Enfants de 0 à 6 mois.

ATELIER MASSAGE BÉBÉ

Atelier découverte de massage pour passer un moment de détente avec son bébé. Animé par Claire. Enfants de 0 à 6 mois.

ATELIER DE PORTAGE BÉBÉ

Atelier de découverte des différents outils de portage et ses techniques. Animé par Claire. Enfants de 0 à 6 mois.

LAEP PARENT'AILE

Espace de jeux pour les enfants, d'échanges et de détente pour les parents. Sans inscription.

ATELIER NUTRITION

Temps d'échanges 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 LOPEZ, diététicienne au Centre de Santé chapelain.

CONSULTATION INDIVIDUELLE EN LACTATION

Vous vous posez des questions autour de votre allaitement ou de votre futur allaitement ? Doriane GRENIER, consultante en lactation vous propose un temps d'échanges individuel. Uniquement sur RdV.

DAPPH ET CAP PARENTS

Temps d'échanges autour de la parentalité des personnes en situation de handicap. Animé par Cap Parents et le DAPPH de l'AFP France handicap.

ATELIER MOTRICITÉ

Atelier de motricité adapté aux jeunes enfants de 6 mois à 3 ans. Animé par Camille de l'association Akhilleus.

ATELIER POSTURAL PRÉ & POST NATAL

Les bienfaits d'une activité physique modérée et adaptée pour les femmes enceintes et en post natal. Animé par Camille d'Akhilleus.

YOGA PRÉ & POST NATAL

Cours de yoga pré et post natal pour découvrir la méthode APOR de Bernadette DE GASQUET. Mieux vivre sa grossesse en se mettant en mouvement, en continuant à se muscler et en apprenant à respirer. Préparer son post-partum comprend les changements physiologiques trimestre par trimestre et échanger entre mamans. Animé par Audrey BRUY.

ÉVEIL À LA NATURE

Découvrir, manipuler des éléments naturels, de l'argile sous différentes formes. Ateliers animés par Fany GUILLAUME (*Ateliers Bulle d'Oxygène*).

ÉVEIL SONORE ET SENSORIEL

L'univers enchanteur du son et de la musique. Animé par Chloé de *La Fabrique des P'tits Bonheurs*. Enfants de 8 mois à 3 ans.

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.

COCON MUSICAL

Une belle occasion de chanter pour bébé, de l'envelopper par la voix, les sons et les émotions. Animé par Chloé de *La Fabrique des P'tits Bonheurs*. Enfants de 0 à 7 mois.

GRANDIR AVEC L'ART

Atelier d'éveil artistique animé par Fany GUILLAUME, artiste intervenante IMAJ.

PERMANENCE D'INFORMATIONS SUR LES MODES DE GARDE

Vous recherchez des informations sur les différents modes de garde des enfants de moins de 3 ans ? Julie FIOR, éducatrice de jeunes enfants, répondra à toutes vos questions.

RÉUNION D'INFO MATERNITÉ

Vous attendez un enfant ? Pour mieux accompagner et préparer son arrivée, des professionnels de la CPAM, de la CAF ainsi qu'une sage-femme de la PMI vous donneront des informations essentielles et répondront à vos questions.



Juillet

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

MERCREDI 1^{er} JUILLET

De 12h30 à 13h30: GYM DOUCE PRÉ & POST NATALE. Animé par Camille d'Akhilleus. Femmes enceintes et jeunes mamans.

JEUDI 2 JUILLET

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

VENDREDI 3 JUILLET

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 12h15 à 13h15: SOPHROLOGIE. Moment de détente. Animé par Julie Giacomelli. Parents et futurs parents.

LUNDI 6 JUILLET

De 12h30 à 13h30: YOGA PRÉ & POST NATAL. Animé par Audrey Bruy de Féminin Pluri'elles.

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 7 JUILLET

De 10h à 11h: HISTOIRES À MASSSER, avec l'ours « COCO ». Animé par Christine de Câlinou. Enfants de 18 mois à 3 ans.

De 12h15 à 13h45: RÉUNION D'INFO MATERNITÉ. Animé par la CPAM, la CAF et une sage-femme de la PMI.

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



Juillet

MERCREDI 8 JUILLET

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.

VENDREDI 10 JUILLET

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 11 JUILLET

De 9h30 à 11h30 : GRANDIR AVEC L'ART. «Eau et transparence». *De 9 mois à 3 ans.*

MERCREDI 15 JUILLET

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.

De 15h30 à 17h30 : ÉVEIL À LA NATURE. *Manipulation d'argile et d'éléments naturels, animé par Fany Guillaume. Enfants de 9 mois à 3 ans.*

VENDREDI 17 JUILLET

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 20 JUILLET

De 12h30 à 13h30 : YOGA PRÉ & POST NATAL. *Animé par Audrey Bruy de Féminin Pluri'elles.*

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.



Juillet

MARDI 21 JUILLET

De 9h30 à 10h30 : ÉVEIL DES SENS. Atelier de manipulations et de découvertes sensorielles. Animé par Christine de Câlinou.

De 10h30 à 11h30 : ATELIER BIEN-ÊTRE. Vingt minutes de massage individuel pour les mamans et futures mamans (dès le 5^e mois de grossesse). Avec Christine de Câlinou.

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

MERCREDI 22 JUILLET

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 23 JUILLET

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 14h à 16h : DAPPH ET CAP PARENTS. Temps d'échanges autour de la parentalité des personnes en situation de handicap, suivi d'une initiation au massage de bébé. Tout public.

VENDREDI 24 JUILLET

De 12h15 à 13h15 : SOPHROLOGIE. Moment de détente. Animé par Julie Giacomelli. Parents et futurs parents.

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.



Juillet

MARDI 28 JUILLET

De 15h à 17h : ATELIER NUTRITION. *Échanges sur l'alimentation post-partum. Animé par Pauline, diététicienne au Centre de Santé chapelain.*

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

MERCREDI 29 JUILLET

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.*

VENDREDI 31 JUILLET

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
- Juillet 2026 -

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