



PROGRAMME

OCTOBRE
- 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

Une question en droit de la famille ? Séparation, autorité parentale, pension alimentaire, état civil... Une juriste vous informe. Entretien gratuit, confidentiel et anonyme.

INSCRIPTION AUPRÈS DU CIDFF
AU 03 25 73 15 25

PERMANENCE

MAISON DES 1000 JOURS

Vous recherchez des informations sur le fonctionnement et le contenu de votre Maison des 1000 jours ? Claire, la coordinatrice, vous accompagne.

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 BABY 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.

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 NATAL

Les bienfaits d'une activité physique modérée et adaptée pour les femmes enceintes. Animé par Eloïse 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.

PAUSE & VOUS

Temps convivial d'échanges autour de jeux avec vos enfants.

CRÉER AVEC MOI

Création de jouets à partir de matériaux de récupération.

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 FIOT, 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.



octobre

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

JEUDI 1^{er} OCTOBRE

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

SAMEDI 3 OCTOBRE

De 9h30 à 11h30: PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES. *Animé par la
Protection Civile (Cf. samedi 10 octobre: « Gestes de
1^{er} secours »). Sur inscription.*

LUNDI 5 OCTOBRE

De 9h à 12h: PERMANENCE MAISON DES 1000 JOURS.

De 13h30 à 14h30: YOGA PRÉ & POST NATAL. *Animé par Audrey Bruy.*

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 6 OCTOBRE

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

De 9h30 à 12h30: CONSULTATION INDIVIDUELLE EN LACTATION. *Avec Doriane.
Uniquement sur RdV.*

De 14h à 18h: PERMANENCE MAISON DES 1000 JOURS.

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

MERCREDI 7 OCTOBRE

De 12h30 à 13h30: ATELIER POSTURAL PRÉ NATAL. *Uniquement femmes
enceintes. Animé par Eloïse d'Akhilleus.*

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.*



octobre

JEUDI 8 OCTOBRE

De 9h à 12h: PERMANENCE MAISON DES 1000 JOURS.

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

VENDREDI 9 OCTOBRE

De 9h à 12h: PERMANENCE MAISON DES 1000 JOURS.

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 10 OCTOBRE

De 9h30 à 11h30: GESTES DE 1^{er} SECOURS. *Animé par la Protection Civile
(Cf. samedi 3 octobre: « Prévention des accidents domes-
tiques »). Sur inscription.*

LUNDI 12 OCTOBRE

De 9h à 12h et de 14h à 17h: PERMANENCE MAISON DES 1000 JOURS.

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 13 OCTOBRE

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

De 14h à 16h: VIE DE PARENTS. *Venez échanger avec d'autres parents sur la
santé, le développement et le quotidien avec votre enfant.*

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

De 14h à 18h: PERMANENCE MAISON DES 1000 JOURS.

MERCREDI 14 OCTOBRE

De 9h30 à 11h30: PAUSE & VOUS. *Temps de jeux avec Claire, accompagnée
d'une puéricultrice à votre écoute. Enfants de 0 à 3 ans.*



octobre

De 15h30 à 17h30 : ÉVEIL À LA NATURE. Découvrir et manipuler des éléments naturels. Animé par Fany Guillaume. Enfants de 9 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 15 OCTOBRE

De 9h à 12h : PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

De 12h à 14h : RÉUNION INFO MATERNITÉ. Animé par la CPAM, la CAF et une sage-femme de la PMI.

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

VENDREDI 16 OCTOBRE

De 9h à 12h : PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

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

SAMEDI 17 OCTOBRE

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

LUNDI 19 OCTOBRE

De 9h à 12h : PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

De 13h30 à 14h30 : YOGA PRÉ & POST NATAL. Animé par Audrey Bruy.

MARDI 20 OCTOBRE

De 14h à 18h : PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

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

MERCREDI 21 OCTOBRE

De 9h30 à 11h30 : HISTOIRES À MASSER, À MANIPULER. Avec l'ours « Coco », animé par Christine de Câlinou. Enfants de 18 mois à 3 ans.



octobre

JEUDI 22 OCTOBRE

De 9h à 12h: PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

VENDREDI 23 OCTOBRE

De 9h à 12h: PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

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

LUNDI 26 OCTOBRE

De 9h à 12h et de 14h à 17h: PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

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 27 OCTOBRE

De 15h à 17h: ATELIER NUTRITION. « Le goûter des enfants ». Temps d'échanges et cuisine. Animé par Pauline.

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

JEUDI 29 OCTOBRE

De 9h à 12h: PERMANENCE MAISON DES 1 000 JOURS.

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.

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc



ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS



Conception : service Communication
- Octobre 2026 -

