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

Là où tout commence
Maison des 1000 jours
La Chapelle Saint-Luc

PROGRAMME

DÉCEMBRE
- 2026 -

Déménagement

À compter du Mercredi 9 décembre 2026 : la Maison des 1000 jours, le LAEP et le RPE seront situés au 4 rue Joséphine Baker, 10600 La Chapelle Saint-Luc.

(Derrière la Maison des Solidarités.)



MAISON DES 1000 JOURS

Conception : service communication - Ville de La Chapelle Saint-Luc • Freepik • pikisuperstar • IPNS

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 1 000 JOURS

Vous recherchez des informations sur le fonctionnement et le contenu de votre Maison des 1 000 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.

Décembre

Tous les **ateliers sont sur inscriptions** sauf le LAEP Parent'Aile.
Tél ou SMS : 06 50 83 94 55
cmas1000jours@la-chapelle-st-luc.eu

MARDI 1ER DÉCEMBRE

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 17h à 18h : Atelier motricité. *Animé par Camille d'Akhilleus. Enfants de 6 mois à 3 ans.*

MERCREDI 2 DÉCEMBRE

De 9h30 à 11h30 : Histoire à masser « Hiver ». *Animé par Christine de Calinou. Enfants de 18 mois à 3 ans.*

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

JEUDI 3 DÉCEMBRE

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 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

De 15h à 17h45 : LAEP – Lieu d'Accueil Enfants-Parents. *Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.*

VENDREDI 4 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

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 7 & MARDI 8 DÉCEMBRE

Déménagement

À compter du Mercredi 9 décembre :
la Maison des 1000 jours, le LAEP et le RPE seront situés au
4 rue Joséphine Baker, 10600 La Chapelle Saint-Luc. *(Derrière la Maison des Solidarités.)*

Décembre

MERCREDI 9 DÉCEMBRE

Entre 13h30 et 15h30 : Visite de la Maison des 1000 jours . *Venez découvrir et vous familiariser avec votre nouveau lieu d'accueil.*

De 14h15 à 15h15 : Permanence d'informations sur les modes de garde. *Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 4997.*

JEUDI 10 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

De 15h à 17h45 : LAEP – Lieu d'Accueil Enfants-parents. *Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.*

VENDREDI 11 DÉCEMBRE

De 9h30 à 11h30 : « Pause & Vous ». *Temps d'échanges autour des besoins de votre enfant avec une infirmière puéricultrice.*

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 12 DÉCEMBRE

De 10h à 12h : Café Parents « Au pays des rêves ». *Comprendre et accompagner le sommeil de mon enfant. Animé par Stephan Valentin. Futurs parents et parents d'enfants de 0 à 3 ans.*

LUNDI 14 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

De 12h30 à 13h30 : Yoga Pré & post natal. *Animé par Audrey Bruy.*

De 15h à 17h : « Parents, bébés, environnement et santé » *Animé par Mathilde. Découvrez comment agir au quotidien pour préserver votre santé et celle de vos enfants. Femmes enceintes, parents d'enfants de 0 à 3 ans.*

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.*

Décembre

MARDI 15 DÉCEMBRE

De 9h à 11h30 : LAEP – Lieu d'Accueil Enfants-Parents. *Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.*

De 12h à 14h : *Réunion info maternité. Animé par la CPAM, la CAF et une sage-femme de la PMI.*

De 14h à 17h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

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

MERCREDI 16 DÉCEMBRE

De 14h15 à 15h15 : Permanence d'informations sur les modes de garde. *Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 4997.*

JEUDI 17 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

De 15h à 17h45 : LAEP – Lieu d'Accueil Enfants-Parents. *Sans inscription. Enfants de 0 à 3 ans.*

VENDREDI 18 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

De 10h à 11h : « L'hiver vient ». *Eveiller les sens aux sciences. Animé par la Maison de la Science. Enfants de 18 mois à 3 ans.*

De 12h15 à 13h15 : Sophrologie. *Moment de détente animé par Julie. 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.*

LUNDI 21 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

De 14h à 15h30 : Atelier Massage bébé. *Animé par Claire. Enfants de 0 à 6 mois.*

Décembre

MARDI 22 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

Entre 14 et 18h : Visite de la Maison des 1000 jours. *Venez découvrir et vous familiariser avec votre nouveau lieu d'accueil.*

JEUDI 24 DÉCEMBRE

De 9h à 12h : Permanence Maison des 1000 jours. *Accueil téléphonique ou sur RDV avec Claire.*

LUNDI 28 DÉCEMBRE

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.*

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

De 14h15 à 17h15 : Permanence d'informations sur les modes de garde. *Assurée par Julie, accueil physique ou téléphonique au 06 46 18 4997.*

Adresse

30 rue Marie Noël
10600 La Chapelle Saint-Luc

À compter du Mercredi 9 décembre 2026 : la Maison des 1000 jours, le LAEP et le RPE seront situés au 4 rue Joséphine Baker, 10600 La Chapelle Saint-Luc. *(Derrière la Maison des Solidarités.)*

ENCORE PLUS D'INFOS CI-DESSOUS

Réal. : service Communication
- Novembre 2026 -

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

Renseignements et inscriptions par mail : cmas1000jours@la-chapelle-st-luc.eu ou Tél : 06 50 83 94 55