



Programme des ateliers ouverts à tous

SEPTEMBRE 2021



Judi 01 septembre :

18h à 19h30 : « Vivre un deuil » Temps d'accueil, de paroles et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un conjoint, d'un enfant, d'un membre de la famille.

Intervenantes : Catherine BOISSEAU 05.55.32.68.10 et Véronique MATL 06.84.72.73.06

Vendredi 03 septembre :

10h30 à 12h : « Grossesse sereine » N°1 - Une série de 4 ateliers pour préparer son accouchement et l'accueil de son bébé grâce à la sophrologie. **Futurs parents.**

Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46

Lundi 06 septembre :

9h30 à 11h30 : « Question de parents » Rencontrer d'autres parents, s'informer et échanger sur vos questions du moment. Thème : « Cultiver l'estime de soi chez nos enfants ».

Parents et futurs parents.

Intervenante : Sigrid BOËL www.billetweb.fr/questions-de-parents

Mardi 07 Septembre

9h à 12h : « Allaiter son bébé au sein ou au biberon ». Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes.

Parents/Futurs Parents.

Intervenante : Michelle LEFRANÇOIS 06.12.58.49.95

14h30 à 17h : « 1,2,3 Portez » Atelier de portage bébé et enfant. **Parents/enfants de 0 à 1 an et futurs parents.**

Intervenante : Agnès LAPEYRE 06.21.49.70.73

Mercredi 08 septembre :

10h à 11h : « Atelier transvasement » Un temps autour de bac à riz et de sable magique en toute simplicité pour prendre plaisir à vider, à remplir, à transvaser. **Parents/Enfants de 18 à 36 mois.**

Intervenante : Blandine 05.55.43.40.14

14h à 16h : « Du fil en famille » Atelier à partager en famille autour d'une création à coudre ensemble. Aucune connaissances en couture ne sont nécessaires. **Parents/Enfant à partir de 9 ans.**

Intervenante : Blandine Espace Familles 05.55.43.40.14

Judi 09 septembre :

18h à 20h30 : « Rencontres pour les papas » Un temps d'échange dédié aux pères. **Pères**

Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT LAVERGNE 06.71.95.94.38

18h30 à 20h : « Parenthèse zen et créative » Un moment à prendre pour soi, pour rencontrer d'autres parents et lâcher prise le temps d'une création. **Parents**

Intervenante : Anne-Sophie LE TULLIER 06.74.68.52.04

Vendredi 10 septembre :

10h à 11h30 : « Massage bébé » N°1. Un cycle de 5 ateliers pour partager un moment privilégié avec votre bébé autour du massage. **Parents/enfants de 1 mois à 1 an**

Intervenante : Marion DELAGE 06.14.58.59.75

14h30 à 16h : « En forme avec bébé » Tout en douceur, retrouver la forme après l'accouchement. Danse avec bébé, gym douce et échanges avec d'autres parents. **Parents/enfants jusqu'à 1 an.**

Intervenante : Marie-Laure TRONCHE - 06 11 59 05 56

Samedi 11 septembre :

10h30 à 12h : « Grossesse sereine » N°2 « Une série de 4 ateliers pour préparer son accouchement et l'accueil de son bébé grâce à la sophrologie. **Futurs parents.**

Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46

9h à 12h : « Secourir son enfant » Atelier pour acquérir les bons réflexes lors d'un accident domestique. **Parents**

Intervenante : Carole REQUENA - formaprev87@gmail.com

14h à 16h : « Expression corporelle » Venez partager des mouvements ludiques en musique tout en complicité, suivi d'un temps de relaxation et d'échanges. **Parents/Enfants dès 11 ans.**

Intervenante : Noémie DE MALEZIEU 06.77.75.93.31a

Lundi 13 septembre :

9h30 à 11h30 : « Café des mères » Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation... dans un cadre d'écoute bienveillante. **Mères accompagnées de leur(s) enfant(s) de moins de 3ans.**

Intervenante : Sigrid BOËL - Inscription sur : bit.ly/cafePEP87 contact@nelumbia.com

Mardi 14 septembre :

9h45 à 10h45 : « Atelier sensori moteur » Un parcours pour les enfants à la découverte de sensations.

Parents/enfants de 9 à 20 mois

Intervenante : Carline de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

11h à 12h : « Atelier sensori moteur » Un parcours pour les enfants à la découverte de sensations. **Parents/enfants de 20 à 36 mois .**

Intervenante : Carline de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

18h à 19h30 : « Mettre des mots » Temps d'accueil, de parole et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un bébé et au deuil périnatal. **Parents**

Intervenante : Véronique MATL 06.84.72.73.06

18h à 20h30 : « Parentalité positive » N°1 Une série de 5 ateliers pour découvrir ou approfondir sa connaissance de la parentalité positive. Thème : Devenez le parent que vous rêvez d'être ». **Parents**

Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT LAVERGNE 06.71.95.94.38

Mercredi 15 septembre :

10h30 à 11h30 : « Yoga Relaxation » Venez passer un temps privilégié de jeu et de détente avec votre enfant. **Parents/Enfants 3-10 ans**

Intervenante : Marion DELAGE 06.14.58.59.75

10h à 11h : « Eveil créatif » Explorations sensorielles et créatives pour les tout-petits et leurs parents. **Parents/Enfants de 1 à 3 ans**

Intervenante : Françoise ANDRE LAURENT - 06 83 09 32 16

Vendredi 17 septembre :

10h à 11h30 : « Massage bébé » N°2 Un cycle de 5 ateliers pour partager un moment privilégié avec votre bébé autour du massage. **Parents/Enfants de 1 mois à 1 an**

Intervenante : Marion DELAGE 06.14.58.59.75

14h30 à 16h30 : « Danse prénatale » Exploration du corps qui change, du corps qui porte, du corps qui ressent... **Futures Mamans**

Intervenante : Noémie de Malézieu 06 77 75 93 31

Lundi 20 septembre

9h30 à 10h et 10h15 à 10h45 : « Musique en jeu » Atelier d'éveil et d'exploration musicale. **Parents/enfants de 9 mois à 3 ans.**

Intervenante : Julie RAZET 06.82.24.50.49

16h30 à 18h30 : « Café des grands-parents » Un temps de parole dédié aux grands-parents, à leur place dans la famille et aux liens avec les petits-enfants. **Grands-parents**

Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT-LAVERGNE 06.71.95.94.38

17h30 à 19h30 : « Parents après la séparation » Une séparation amène de nombreux changements dans la vie de famille : un atelier pour s'informer, trouver des aides sur le territoire. **Parents**

Intervenante : parentalitecaf87.caflimoges@caf.cnafmail.fr 05 55 43 40 43

Mardi 21 septembre :

10h à 11h : « La voix des mères » Un atelier de chant prénatal pour entrer en communication avec votre bébé grâce aux vibrations de votre voix. **Futures mamans**

Intervenante : Véronique MARRONI CORDEBOEUF 06.07.19.28.81

18h à 20h30 : « Parentalité positive » N°2. Une série de 5 ateliers pour découvrir ou approfondir sa connaissance de la parentalité positive. Thème : Ecouter mes besoins et ceux de mon enfant.

Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT LAVERGNE 06.71.95.94.38

18h10 à 19h10 : « Pause Créative » S'offrir une pause pour respirer, rencontrer, partager, découvrir. **Parents**

Intervenante : Françoise ANDRE LAURENT 06.83.09.32.16

Mercredi 22 septembre :

10h à 12h : « Ecouter et exprimer nos émotions en famille » N°1 Un cycle de 4 ateliers pour favoriser les apprentissages émotionnels par le biais de la découverte du corps, de moyens ludiques et créatifs. **Parents/enfants de 3 à 5 ans**

Intervenante : Anne-Sophie LE TULLIER 06.74.68.52.04

Judi 23 septembre :

10h à 12h : « Le sommeil de mon enfant » Marlène JANNOT vous accueille autour d'un café de parent pour échanger à propos du sommeil de vos enfants. **Parents**

Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46

18h30 à 20h30 : « Le café des parents d'ados » Thème « réseau sociaux et jeux en ligne ». **Parents**

Intervenante : Sandra BAUDIN - sbaudin13@gmail.com

Vendredi 24 septembre :

10h à 11h30 : « Massage bébé » N°3. Un cycle de 5 ateliers pour partager un moment privilégié avec votre bébé autour du massage. **Parents/enfants de 1 mois à 1 an**

Intervenante : Marion DELAGE 06.14.58.59.75

Samedi 25 septembre :

10h30 à 12h : « Grossesse sereine » N°3 Une série de 4 ateliers pour préparer son accouchement et l'accueil de son bébé grâce à la sophrologie. **Futurs parents.**

Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46

10h à 11h30 : « Café des parents d'ados adoptés » Un moment pour partager sur les difficultés liées à la période de l'adolescence, échanger sur les questions plus spécifiques aux parents adoptants et partager les expériences de chacun. **Parents**

Intervenante : EFA - 06 37 08 63 47 - cafeparents.efa87@gmail.com

9h30 à 11h30 : « Le café d'après » Un espace de rencontre et d'échanges entre parents vivant ou ayant vécu un deuil périnatal. **Parents** Intervenant : Association Sach'anges associationsachanges@gmail.com

Mardi 28 septembre :

17h à 19h30 : « Boîte à outils anti-stress à l'école » Un atelier pour se ressourcer et s'équiper d'une boîte à outils remplie d'astuces pour aider votre enfant dans la gestion du stress. **Parents**

Intervenante : Liliana MEDINA 07 81 53 96 25

18h à 20h30 : « Parentalité positive » N°3. Une série de 5 ateliers pour découvrir ou approfondir sa connaissance de la parentalité positive. Thème : Savoir communiquer en famille

Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT LAVERGNE 06.71.95.94.38

Mercredi 29 septembre :

10h à 12h : « Ecouter et exprimer nos émotions en famille » N°2 Un cycle de 4 ateliers pour favoriser les apprentissages émotionnels par le biais de la découverte du corps, de moyens ludiques et créatifs. **Parents/enfants de 3 à 5 ans**

Intervenante : Anne-Sophie LE TULLIER 06.74.68.52.04

16h à 18h : « Atelier théâtre » Jeux collectifs, improvisation théâtrale et exercice d'écoute pour se rencontrer autrement, rire et partager un moment de complicité. **Parents/enfants de 9 à 11 ans**

Intervenante : Sophie GAILLARD sophie@sophiegaillard.fr 06.15.55.85.84

Judi 30 septembre :

10h à 12h : « Atelier Massage, comptines et berceuses » Un moment à partager avec votre bébé ou en attendant bébé. **Futures mamans et parents/enfants de la naissance à 6 mois.**

Intervenante : Michelle LEFRANÇOIS 06.12.58.49.95

17h45 à 18h45 : « Bouger en famille » Bouger en jouant à deux, pour un moment complice avec votre enfant, tout en travaillant la mobilité primordiale sur un thème différent à chaque séance.

Parents/enfants à partir de 4 ans.

Intervenante : Ludivine GILARDEAU 07.50.83.43.93

Tous les ateliers sont

GRATUITS

Ils se situent à l'adresse suivante :

Espace Familles
25 rue Firmin Delage
87000 LIMOGES

OUVERTURE

MAISON DE LA PETITE ENFANCE

Lundi : 8h30-12h

Mardi : 14h-18h

Mercredi : 8h30-12h

Judi : 8h30-12h / 15h30-18h

Temps réservé aux enfants avant la marche : Judi : 14h-15h30

CHARTRE D'ACCUEIL COVID-19



Port du masque obligatoire (+ de 11 ans)



Lavage des mains régulier



Groupe de 8 personnes maximum