



LA PARENT'aise

LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS DU CIAS DU PAYS AJACCIEN

Bienvenue aux Ateliers de la Parent'aise, des moments précieux pour les parents et leurs jeunes enfants, offrant des activités créatives, des échanges enrichissants et des temps de détente. Ces ateliers gratuits sont ouverts aux futurs parents, parents, grands-parents et enfants de moins de 6 ans résidents de la CAPA. **Objectif** : partager un moment agréable avec votre enfant, transformer le quotidien et prendre du temps pour vous ! »

> Octobre

• ATELIER CRÉATIF

De 9h30 à 11h00

Enfants de 2 à 4 ans

☐ **Jeudi 1^{er} octobre 2026**

Espace Josette Longhent, Bodiccione

Atelier comprenant plusieurs temps fort pour se rencontrer et partager. Activité en binôme parents enfants.

Aurélie Blot : Lili's Stories.

• LA PAUSE* ! Atelier création de bijoux

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

☐ **Jeudi 8 octobre**

Maison de quartier des Cannes

Côté enfants : Lili's Stories pour un atelier éveil et motricité en fonction des âges des enfants.

Aurélie Blot : Lili's Stories et Scintilla Dolce.

• FAMILLE DE SAUVETEURS

De 9h00 à 12h00

Tous parents, futurs parents, grands-parents

☐ **Mercredi 14 octobre**

Mairie annexe de Sarrola Carcopino

Vous pouvez venir accompagner de votre enfant, un espace de jeux sera aménagé.

Mathilde Minet : infirmière de puériculture.

• RENCONTRE : mieux gérer la crise avec son enfant

De 9h30 à 11h00

Tous les parents et grands-parents d'enfants de moins de 6 ans.

☐ **Vendredi 16 octobre**

Bodiccione, espace Josette Lonchent

Vous pouvez venir accompagner de votre enfant, un espace de jeux sera aménagé.

Laurie Piga : sophrologue

Les ateliers de la Parent'aise, c'est aussi pour les grands parents ! (Hors la Pause).

• HALLOWEEN !!!

De 15h30 à 17h00

Enfants de 3 à 6 ans.

☐ **Mercredi 21 octobre**

CIAS espace Alban (bas de la rue Del Pellegrino)

Un événement intergénérationnel ! Les enfants partageront un moment créatif avec des jeunes adolescents et des seniors de la maison des aînés du CIAS animé par Lili. S'en suivra un MOUV géant animé par Laurie !

Aurélie Blot : Lili's Stories et Laurie Piga : sophrologue.

• ÉVEIL MUSICAL

De 9h30 à 11h00

Enfants de 20 mois à 4 ans

☐ **Mardi 27 octobre**

Maison de quartier des Cannes

Un moment de découverte et de partage parents enfants autour de la musique.

Lou Paoli : Musicothérapeute, association L'harmonie des sens

> Novembre

• LA PAUSE ! Céramique

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

☐ **Jeudi 5 novembre**

Maison de quartier des Cannes

Côté enfants : Lili's Stories pour un atelier éveil et motricité en fonction des âges des enfants.

Côté mamans : découverte de la céramique et création.

Aurélie Blot : Lili's Stories et Anne Cécile Colonna, Céramiste animatrice PMI

• MINI MOUV

De 9h30 à 11h00

Enfants de 18 mois à 4 ans

☐ **Mardi 17 novembre**

Centre social des Salines

Mélange de de danse, jeux et relaxation parents enfants pour : renforcer les liens, stimuler le développement, jouer avec les autres.

Laurie Piga : Sophrologue

• HORS LES MURS : au musée !

De 9h30 à 11h00

Enfants de 2 à 4 ans

☐ **Vendredi 20 novembre**

Musée Fesch

Se rendre au musée avec bébé... pourquoi pas ! c'est le défi de Lili : faire découvrir les œuvres par le jeu !

Aurélie Blot : Lili's StoriesMusée Fesch

• MASSAGE BÉBÉ

De 9h30 à 11h00

Bébé de 0 à 9 mois

☐ **Mardi 24 novembre**

Bodiccione : espace Josette Lonchent

Un moment de douceur avec votre bébé, en apprenant à la masser.

Mathilde Minet, Infirmière puéricultrice.

• LA PAUSE ! Auto massage du visage

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

☐ **Vendredi 27 novembre**

Maison de quartier des Cannes

Côté enfants : Lili's Stories pour un atelier éveil et motricité en fonction des âges des enfants.

Côté mamans : apprenez les gestes d'auto massage du visage, stimuler la beauté de votre peau.

Aurélie Blot : Lili's Stories et Victoria Mousseau : G.H.

LA PAUSE*

Qu'est-ce que la Pause ? Il s'agit d'un temps de répit parental durant lequel deux professionnels gardent les enfants pendant que les mamans participent à un atelier juste pour elles. C'est l'occasion de prendre du temps pour soi, mais aussi peut être de préparer la séparation avant l'entrée à la crèche ou à l'école et/ou la reprise du travail.

> Décembre

• MANIPULATION : découverte de la terre d'argile

De 9h30 à 11h00

Enfants de 2 à 4 ans

☐ Jeudi 3 décembre

Maison de quartier des Cannes, Art plastique
Ateliers découverte de l'argile, manipulation et création en fonction de capacité de l'enfant.

Anne Cécile Colonna : Animatrice PMI, Céramiste

• LA PAUSE ! Yoga

De 9h30 à 11h00

Enfants de 12 mois à 4 ans

☐ Mardi 15 Décembre

Centre social U Borgu

Côté enfants : Lili's Stories pour un atelier éveil et motricité en fonction des âges des enfants.

Côté mamans : yoga

Aurélié Blot : Lili's Stories et Matilde Minet : professeur de yoga.



LA PARENT'aise



BULLETIN D'INSCRIPTION LA PARENT'aise

(Partie à découper et à retourner pour inscription)

Situation de famille :

☐ En couple ☐ Famille monoparentale

Nom :

Prénom :

Date de naissance (du parent) : / /

Commune de résidence :

Quartier de résidence :

E-mail :

N° de téléphone :

Prénoms et dates de naissances des enfants participants :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour
vous
inscrire !

Pour tous renseignements et inscriptions vous pouvez contacter **Sophie Appietto** au **04 95 51 52 88** ou au **07 87 74 60 34** ou par mail en remplissant le bulletin ci-dessus à retourner à **s.appietto@ca-ajaccien.fr**.

Inscriptions

Atelier créatif 9h30/11h00

☐ Jeudi 1^{er} octobre

La Pause ! Atelier création de bijoux 9h30/11h00

☐ Jeudi 8 octobre

Famille de sauveteurs 9h30/12h00

☐ Mercredi 14 octobre

Rencontre : mieux gérer la crise avec son enfant 9h30/11h00

☐ Vendredi 16 octobre

Halloween 15h30/17h00

☐ Mercredi 21 octobre

Éveil musical 9h30/11h00

☐ Mardi 27 octobre

La Pause ! Céramique en partenariat avec la PMI 9h30/11h00

☐ Jeudi 5 novembre

Mini mouv 9h30/11h00

☐ Mardi 17 novembre

Hors les Murs : au musée 9h30/11h00

☐ Vendredi 20 novembre

Massage bébé 9h30/11h00

☐ Mardi 24 novembre

La Pause ! Auto massage du visage 9h30/11h00

☐ Vendredi 27 novembre

Manipulation : découverte de la terre d'argile ! 9h30/11h00

☐ Jeudi 3 décembre

La Pause ! Yoga 9h30/11h00

☐ Mardi 15 décembre