



LA PARENT'aise

LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS DU CIAS DU PAYS AJACCIEN

Les ateliers de la Parent'aise sont des temps d'activités créatives, d'échanges, de détente ou de répit parental, gratuits et ouverts à tous les futurs parents, parents et enfants de moins de 4 ans, résidents de la CAPA. **Objectif** : passez un bon moment avec votre enfant, prendre du temps avec lui ou pour vous ! 😊

> Octobre

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h00

De 3 mois à 4 ans

☐ **Jeudi 2 octobre**

Maison de quartier des Cannes

Côté mamans : retrouver confiance en vous grâce à la psychologie positive. Côté enfants : activité sensorielle et psychomotrice.

Intervenantes : Aurélie Blot, Lili's Stories et Sophie Guyot, coach en psychologie positive.

• ATELIER CRÉATIF

De 9h30 à 11h00

De 18 mois à 3 ans

☐ **Lundi 6 octobre**

Centre social des Salines

Un atelier comportant plusieurs temps fort pour se rencontrer et partager. L'enfant réalise l'activité en binôme avec son parent.

Intervenante: Aurélie Blot, Lili's stories.

• ÉVEIL SENSORIEL

De 9h30 à 11h00

De 9 mois à 2 ans

☐ **Jeudi 9 octobre**

Espace Josette Longchent - Haut de Bodiccione

Atelier spécifique pour les tout petits : manipulation, exploration, découverte de différentes matières.

Intervenante : Aurélie Blot, Lili's Stories..

• MASSAGE BÉBÉ

De 9h30 à 11h00

De la naissance à 9 mois

☐ **Vendredi 17 octobre**

Maison de quartier des Cannes

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

Intervenante : Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola.

• MINI MOUV

De 9h30 à 11h00

De 12 mois à 3 ans

☐ **Mardi 28 octobre**

Centre social des Salines

Mélange de danse, jeux et relaxation, ludique et amusant entre le parent et son enfant.

Intervenante : Laurie Piga, sophrologue, professeure de danse.



• RENCONTRE : LES ANGOISSES PARENTALES, RATIONNELLES OU IRRATIONNELLES ?

De 9h30 à 11h00

Parents, futurs parents

☐ **Mercredi 29 octobre**

Maison de quartier des Cannes

Échanger sans jugement et avec bienveillance sur ses peurs en tant que parents. Les comprendre pour mieux les gérer.

Intervenante : Gwen Lucchini, Parentalia.

> Novembre

• BABY RELAX

De 09h30 à 11h00

Futures mamans, enfant de la naissance à 1 an.

☐ **Vendredi 14 novembre**

Maison de quartier des Cannes

Moment de douceur et de détente avec bébé. Votre bébé peut être installé dans un porte bébé.

Intervenante : Laurie Piga, sophrologue professeure de danse.

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h00

De 3 mois à 4 ans

☐ **Vendredi 21 novembre**

Maison de de quartier des Cannes

Côté parents : Yoga. Côté enfants : activité sensorielle et psychomotrice.

Intervenantes : Aurélie Blot, Lili's Stories, Mathilde Mine, professeure de yoga, Nascita Nuvola.

• FAMILLE DE SAUVETEUR

De 9h00 à 12h00

Parents, futurs parents, grand parents

☐ **Mardi 25 novembre**

Centre social de Saint-Jean

Apprenez les gestes qui sauvent, spécifique pour les jeunes enfants..

Intervenante : Mathilde Minet, infirmière puéricultrice.

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h00

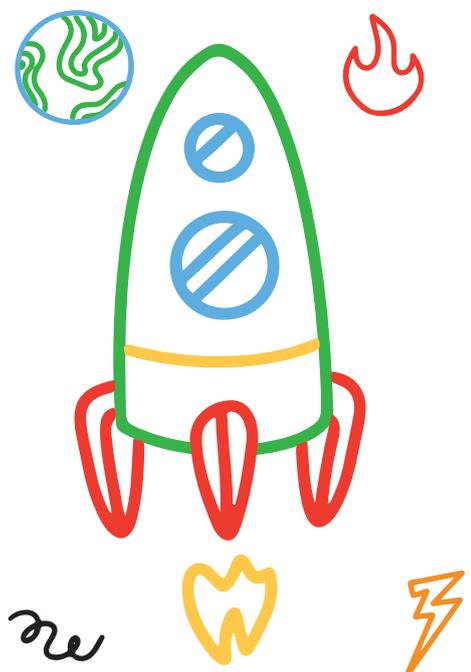
De 3 mois à 4 ans

☐ **Vendredi 28 novembre**

Maison de quartier des Cannes

Côté parents : danse et relax. Côté enfants : activité sensorielle et psychomotrice.

Intervenantes : Aurélie Blot, Lili's Stories, Laurie Piga : sophrologue, professeure de danse.



> Décembre

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h00

De 3 mois à 4 ans

Jeudi 4 décembre

Maison de quartier des Cannes

Côté mamans : retrouver confiance en vous grâce à la psychologie positive. *Côté enfants* : activité sensorielle et psychomotrice.

Intervenante : Aurélie Blot, Lil'i's Stories, Sophie Guyot, coach en psychologie positive.

• MINI MOUV'

De 9h30 à 11h00

De 12 mois à 3 ans

Mardi 9 décembre

Centre social U Borgu

Mélange de danse, jeux et relaxation, ludique et amusant entre le parent et son enfant.

Intervenante : Laurie Piga, sophrologue.

• MASSAGE BÉBÉ

De 9h30 à 11h00

De la naissance à 9 mois

Mercredi 10 décembre

Mairie Annexe de Sarrola Carcopino

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

Intervenante : Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola.

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h00

De 3 mois à 4 ans

Vendredi 12 décembre

Maison de quartier des Cannes

Côté parents : danse et relax. *Côté enfants* : activité sensorielle et psychomotrice.

Intervenante : Aurélie Blot, Lil'i's Stories, Laurie Piga : sophrologue, professeure de danse.



THANK YOU

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**.

Inscription (cochez les actions auxquelles vous souhaitez participer) :

La Pause 9h30/11h00

Jeudi 2 octobre

Atelier créatif 9h30/11h00

Lundi 6 octobre

Éveil sensoriel 9h30/10h00

Jeudi 9 octobre

Massage bébé 9h30/10h00

Vendredi 17 octobre

Mini Mouv 9h30/11h00

Mardi 28 octobre

Rencontre : les angoisses parentales, rationnelles ou irrationnelles 9h30/11h00

Mercredi 29 octobre

Baby Relax 9h30/11h00

Vendredi 14 novembre

La Pause ! 9h30/11h00

Vendredi 21 novembre

Famille de sauveteur 9h00/12h00

Mardi 25 novembre

La Pause ! 9h30/11h00

Vendredi 28 novembre

La Pause ! 9h30/11h00

Jeudi 4 décembre

Mini mouv' 9h30/11h00

Mardi 9 décembre

Massage bébé 9h30/11h00

Mercredi 10 décembre

La pause ! 9h30/11h00

Vendredi 12 décembre