

# 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 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 ! »

## > Avril

### • ATELIER CRÉATIF PARENT/ENFANT

De 9h30 à 11h00

Enfants de 20 mois à 4 ans

☐ **Jeudi 2 avril**

Espace Josette Longchent, Bodiccione

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

*Intervenant : Aurélie Blot : Lili's Stories.*

### • RENCONTRE : Gérer la crise avec son enfant

De 9h30 à 11h00

Enfants de 18 mois à 4 ans

☐ **Mardi 7 avril**

Espace Josette Longchent, Bodiccione

Un temps pour échanger, se rencontrer, se rassurer, trouver des solutions. Vous pouvez venir accompagner de votre enfant, un espace de jeux sera aménagé.

*Intervenant : Laurie Piga, Sophrologue, Professeur de danse.*

### • FAMILLE DE SAUVETEUR

De 9h00 à 12h00

Parents, futurs parents, grands-parents

☐ **Mercredi 8 avril**

Maison de quartier des Cannes

Apprenez les gestes qui sauvent. Spécifique pour les jeunes enfants. Vous pouvez venir accompagner de votre enfant, un espace de jeux sera aménagé.

*Intervenant : Mathilde Minet, Infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola.*

### • ÉVEIL SENSORIEL

De 9h30 à 11h00

Enfants de 12 mois à 2 ans

☐ **Jeudi 9 avril**

Centre social de Saint-Jean

Atelier spécifique pour les tout petits : manipulation, exploration.

*Intervenant : Aurélie Blot, Lili's Stories.*

## > Mai

### • HORS LES MURS ! AU JARDIN DE CLÉA

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 à 6 ans

☐ **Mercredi 6 mai**

Espace test agricole de la CAPA, Bodiccione

Découverte du jardin de Cléa, création d'un bouquet de fleurs et plantation à emporter.

*Intervenants : Cléa Chevalier, Fleuriste Bio de saison : Blossom.*

### • LA PAUSE\* ! YOGA

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

☐ **Lundi 11 mai**

Centre social U Borgu

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

*Côté mamans* : yoga

*Aurélie Blot, Lili's Stories ; Mathilde Minet : professeure de Yoga.*

### • ATELIER CRÉATIF PARENT/ENFANT

De 9h30 à 11h00

Enfants de 2 à 4 ans

☐ **Lundi 18 mai**

Espace test agricole de la CAPA

Atelier créatif autour des fleurs.

*Aurélie Blot : Lili's Stories et Cléa Chevalier, fleuriste bio de saison : Blossom.*

### • LA PAUSE ! RELAX

De 9h00 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

☐ **Mardi 19 mai**

Maison de quartier des Cannes

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

*Côté mamans* : Laurie Piga avec une séance de relaxation.

*Intervenant : Laurie Piga, Sophrologue, Professeur de danse ; Aurélie Blot Lili's Stories.*

### • SPORT POUSETTE !

De 9h30 à 11h00

Parents, futurs parents, grands-parents

☐ **Mardi 26 mai**

Campo del Oro

Bouger avec bébé, c'est possible ! Laurie vous fera allié sport et rôle de maman. Pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête

*Intervenant : Laurie Piga, Sophrologue, Professeur de danse*

## > Juin

### • MASSAGE BÉBÉ

De 9h30 à 11h00

Bébé de 0 à 9 mois

☐ **Mercredi 3 Juin**

Maison de quartier des Cannes

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

*Intervenant : Mathilde Minet, Infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola.*

### • HORS LES MURS ! AU JARDIN DE CLÉA

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 à 6 ans

☐ **Mercredi 10 juin**

Espace test agricole de la CAPA, Bodiccione

Découverte du jardin de Cléa, création d'un bouquet de fleurs et plantation à emporter.

*Intervenant : Cléa Chevalier, Fleuriste Bio de saison : Blossom.*

### • ATELIER CRÉATIF PARENT/ENFANT

De 9h30 à 11h00

A partir de 20 mois à 4 ans

☐ **Jeudi 11 juin**

Espace Josette Longchent, Bodiccione

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

*Intervenant : Aurélie Blot, Lili's Stories.*

### • BABY RELAX

De 9h30 à 11h00

Futures mamans et mamans avec bébé en porte bébé (9 mois)

☐ **Mardi 16 juin**

Centre social des Salines

Moment de douceur et de détente avec bébé. Bébé peut être installé en porte bébé.

*Intervenant : Laurie Piga, Sophrologue, Professeur de danse.*



#### LA PAUSE\*

« Qu'est-ce que La Pause ? Il s'agit d'un temps de répit parental durant lequel deux professionnelles gardent les enfants pendant que les mamans participent un atelier juste pour elles. C'est l'occasion de prendre du temps pour soi, mais aussi préparer la séparation avant l'entrée en crèche ou l'école. »

## > Juin

### • MINI MOUV

De 9h30 à 11h00

Enfants de 18 mois à 4 ans

**Mardi 23 juin**

Centre social de Saint-Jean

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

*Intervenant : Laurie Piga, Sophrologue, Professeur de danse.*

### • LA PAUSE ! YOGA

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

**Vendredi 26 juin**

Maison de quartier des Cannes

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

*Côté mamans* : yoga

*Intervenant : Mathilde Minet, Professeur de Yoga, Nascita Nuvola ; Aurélie Blot : Lili's Stories.*

### • LA PAUSE ! DANSE ET RELAX

De 9h30 à 11h00

Enfants de 3 mois à 4 ans

**Mardi 30 juin**

Maison de quartier des Cannes

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

*Côté mamans* : Laurie Piga avec de la danse et relaxation.

*Intervenant : Laurie Piga, Sophrologue, Professeur de danse ; Aurélie Blot, Lili's Stories.*



## 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

**Atelier créatif 9h30/11h00**

Jeudi 2 avril

**RENCONTRE : gérer la crise avec son enfant : 9h30/11h00**

Mardi 7 avril

**Famille de sauveteur 9h30/12h00**

Mercredi 8 avril

**Éveil Sensoriel 9h30/11h00**

Jeudi 9 avril

**Hors les Murs ! Au jardin de Cléa 9h30/11h00**

Mercredi 6 mai

**La Pause ! Yoga 9h30/11h00**

Lundi 11 mai

**Atelier créatif 9h30/11h00**

Lundi 18 mai

**La Pause ! Relax 9h30/11h00**

Mardi 19 mai

**Sport Poussette ! 9h30/11h00**

Mardi 26 mai

**Massage bébé 9h30/11h00**

Mercredi 3 Juin

**Hors les Murs ! Au jardin de Cléa 9h30/11h00**

Mercredi 10 Juin

**Atelier créatif 9h30/11h00**

Jeudi 11 juin

**Baby relax 9h30/11h00**

Mardi 16 juin

**Mini mov 9h30/11h00**

Mardi 23 juin

**La Pause ! Yoga 9h30/11h00**

Vendredi 26 juin

**La Pause ! Danse et relax 9h30/11h00**

Mardi 30 juin