

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.

Objectifs : passez un bon moment avec votre enfant, prendre du temps avec lui ou pour vous !

> Janvier

• RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ

De 9h30 à 11h

De 0 à 12 mois et futurs parents

☐ Vendredi 16 janvier

Espace Josette Lonchent, Bodiccione

Apprenez les bases de la réflexologie pour bébé, pour apaiser, soigner un rhume, ...

Mathilde Minet

• MINI MOUV'

De 9h30 à 11h

De 12 mois à 3 ans

☐ Mardi 20 janvier

Centre social des Salines

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

Laurie Piga, sophrologue et professeur de danse

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h

De 3 mois à 4 ans

☐ Mardi 27 janvier

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

Laurie Piga, sophrologue et professeur de danse et Aurélie Blot, Lili's Stories

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h

De 3 mois à 4 ans

☐ Vendredi 30 janvier

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.

Aurélie Blot, Lili's Stories Laurie Piga, sophrologue et professeur de danse

> Février

• RENCONTRE : LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

De 9h30 à 11h

Parents et futurs parents

☐ Jeudi 5 février

Maison de quartier des Cannes

Comprendre et avoir les clés de la diversification alimentaire, mise en situation DME (dégustation), tips pour s'organiser à la maison, support documentaire pour les parents.

Lola Feat : diététicienne

• ATELIER CRÉATIF PARENTS ENFANTS

De 9h30 à 11h

De 2 à 3 ans

☐ Jeudi 12 février

Espace Josette Lonchent, Bodiccione

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

Aurélie Blot, Lili's Stories

• RENCONTRE : LE SOMMEIL DU BÉBÉ

De 9h30 à 11h

Parents et futurs parents

☐ Mardi 17 février

Maison de quartier des Cannes

Comprendre le sommeil du bébé et de l'enfant pour mieux l'accompagner.

Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola Et Sophie Appietto, éducatrice de jeunes enfants

• FAMILLE DE SAUVETEUR

De 9h à 12h

Parents, futurs parents, grands-parents.

☐ Mercredi 18 février

Centre social de Saint-Jean

Apprenez les gestes qui sauvent. Spécifique pour les jeunes enfants.

Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola

• BABY RELAX

De 9h30 à 11h

De 0 à 9 mois

☐ Mardi 24 février

Mairie annexe de Sarrola

Carcopino

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

Laurie Piga, sophrologue et professeur de danse.

• CRÊPES PARTY ET MINI MOUV !!!

De 9h30 à 11h30

De 12 mois à 4 ans

☐ Vendredi 27 février

Centre social de Saint-Jean

Un moment de convivialité et de détente avec le centre de Lili's. Fabrication de la pâte à crêpes puis mini mouv géant.

Aurélie Blot, Lili's Stories et Laurie Piga, sophrologue et professeur de danse

> Mars

• LA PAPOTERIE...

De 9h30 à 11h

Parents, futurs parents

☐ Mercredi 4 mars

Espace Josette Lonchent, Bodiccione

Moment d'échange et de détente selon votre humeur du jour, le plaisir de discuter des enfants ou autre. Un moment simple autour d'un thé ou d'un café.

Laurie Piga, sophrologue et Sophie Appietto, éducatrice de jeunes enfants

• EVEIL SENSORIEL

De 9h30 à 11h

De 12 mois à 2 ans

☐ Jeudi 5 mars

Mairie Annexe de Sarrola Carcopino

Atelier spécifique pour les tout petits : manipulation, exploration, ...

Aurélie Blot, Lili's Stories

• MINI MOUV

De 9h30 à 11h

De 12 mois à 3 ans

☐ Jeudi 12 mars

Centre social de Saint-Jean

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

Laurie Piga, sophrologue et professeur de danse

• ATELIER CRÉATIF PARENTS ENFANTS

De 9h30 à 11h

De 2 à 3 ans

☐ Mardi 17 mars

Centre social des Salines

Aurélien Blot, Lili's Stories

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h

De 3 mois à 4 ans

☐ Vendredi 20 mars

Maison de quartier des Cannes

Côté enfants : Lili's Stories pour un atelier éveil et motricité en fonction des âges des enfants. Côté mamans : Atelier détente en créant un Kokedama. Le kokedama est un art végétal japonais signifiant « boule de mousse ». Les mamans repartent avec leur création.

Nadège, Pianta, jardinerie urbaine créative et Aurélien Blot, Lili's stories

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h

De 3 mois à 4 ans

☐ Mardi 24 mars

Centre social U Borgu

Côté enfants : Lili's Stories pour un atelier éveil et motricité en fonction des âges des enfants. Côté mamans : Un cours de gym tonique ou douce en fonction de vous.

Aurélien Blot, Lili's Stories et Isabelle Peter, coach sportif

• MASSAGE BÉBÉ

De 9h30 à 11h

Bébé de 0 à 9 mois et futurs parents

☐ Vendredi 27 mars

Maison de quartier des Cannes

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

Mathilde Minet, infirmière puéricultrice, Nascita Nuvola

• LA PAUSE !

De 9h30 à 11h

De 3 mois à 4 ans

☐ Mardi 31 mars

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

Mathilde Minet, professeur de yoga et Aurélien Blot, Lili's Stories



LA PARENT 'aise

BULLETIN D'INSCRIPTION

(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-joint à retourner à **s.appietto@ca-ajaccien.fr**.

Cochez les actions auxquelles vous souhaitez participer :

RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ

☐ Vendredi 16 janvier

MINI MOUV'

☐ Mardi 20 janvier

LA PAUSE !

☐ Mardi 27 janvier

LA PAUSE !

☐ Vendredi 30 janvier

RENCONTRE : DIVERSIFICATION

☐ Jeudi 5 février

ATELIER CRÉATIF PARENTS ENFANTS

☐ Jeudi 12 février

RENCONTRE : SOMMEIL BÉBÉ

☐ Mardi 17 février

FAMILLE DE SAUVETEUR

☐ Mercredi 18 février

BABY RELAX

☐ Mardi 24 février

CRÊPES PARTY / MINI MOUV

☐ Vendredi 27 février

LA PAPOTERIE...

☐ Mercredi 4 mars

EVEIL SENSORIEL

☐ Jeudi 5 mars

MINI MOUV

☐ Jeudi 12 mars

ATELIER CRÉATIF PARENTS ENFANTS

☐ Mardi 17 mars

LA PAUSE !

☐ Vendredi 20 mars

LA PAUSE !

☐ Mardi 24 mars

MASSAGE BÉBÉ

☐ Vendredi 27 mars

LA PAUSE !

☐ Mardi 31 mars