

LA PARENT'aise

LES ATELIERS PARENTS-ENFANTS DU CIAS DU PAYS AJACCIAIN

Les ateliers de la Parent'aise sont des temps d'activités créatives, d'échanges, de détentes 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 SAUVEUR

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 déchange avec le centre de Lili's. Fabrication de la pate 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 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

Aurélie 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. Coté 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 Aurélie 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. Coté mamans : Un cours de gym tonique ou douce en fonction de vous.

Aurélie 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. Coté mamans : yoga

Mathilde Minet, professeur de yoga et Aurélie 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