



Programme des ateliers ouverts à tous

DECEMBRE 2020



Mardi 1er décembre :

9h à 12h : « **Allaiter son bébé au sein ou au biberon** » Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes. **Parents/Futurs Parents**
Intervenante : Michelle LEFRANÇOIS 06.12.58.49.95

Mercredi 02 Décembre :

10h à 11h : « **Eveil créatif** » Explorations sensorielles et créatives pour les tout-petits et leurs parents. **Parents et enfants de 1 à 3 ans**
Intervenante : Françoise Laurent - 06 83 09 32 16

16h à 18h : « **Atelier théâtre** » Cet atelier propose une alternance de jeux collectifs, d'exercices d'écoute et d'improvisation théâtrale. **Parents et enfants de 6 à 11 ans.**
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84

Jeudi 03 décembre :

9h à 11h30 : « **Café des grands-parents** » Echangez entre grands-parents autour de l'éloignement et de l'absence de liens avec les petits-enfants. **Grands-parents**
Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT-LAVERGNE 06.71.95.94.38

18h à 19h30 : « **Vivre un deuil** » Temps d'accueil, de paroles et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un conjoint, d'un enfant, d'un membre de la famille.
Intervenante : Catherine BOISSEAU 05.55.32.68.10 ou Véronique MATL 06.84.72.73.06

18h à 20h30 : « **Parentalité positive** » Cycle de 5 ateliers. N°5 : Multipliez les émotions positives en famille. **Parents**
Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT-LAVERGNE 06.71.95.94.38

Vendredi 04 décembre :

10h à 12h : « **Vivre le 4eme trimestre** » Cycle de 6 ateliers. Venez découvrir comment vivre l'après naissance en confiance et préparer votre trousseau pour « un mois d'Or serein » n°5 : Tisser le lien d'Amour avec son enfant. **Futurs Parents**
Intervenante : Floriane TACHARD 06.10.24.09.22

14h à 16h : « **Danse Prénatale** » Exploration du corps qui change, du corps qui porte, du corps qui ressent... **Futures Mamans**
Intervenante : Noémie de Malézieu 06 77 75 93 31

Lundi 07 Décembre :

9h30 à 11h30 : « **Eveil musical** » Atelier de partage musical où l'exploration, la découverte, et le jeu vous guident et vous invitent à vous rencontrer autrement. **Parents-enfants de 6 mois à 3 ans**
Intervenant : Centre Polysson centrepolysson@gmail.com

Mardi 08 décembre :

18h à 19h30 : « **Mettre des mots** » Temps d'accueil, de parole et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un bébé et au deuil périnatal.
Intervenante : Véronique MATL 06.84.72.73.06

Mercredi 9 décembre :

10h à 11h30 : « **Dégustation autour des 5 sens** » Manger : une aventure multisensorielle. **Parents/ Enfants de 2 à 8 ans.**
Intervenante : Pascale HOGREL 05.55.38.17.30

16h à 18h : « **Atelier théâtre** » Cet atelier propose une alternance de jeux collectifs, d'exercices d'écoute et d'improvisation théâtrale. **Parents-enfants de 6 à 11 ans.**
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84

Jeudi 10 décembre :

10h à 11h : « **Atelier sensori moteur** » Un parcours pour les enfants à la découverte de sensations **Parents- enfants de 20 à 36 mois**
Intervenante : Carline Espace Familles 05.55.43.40.14

Vendredi 11 décembre :

10h à 12h : « **Vivre le 4eme trimestre** » Cycle de 6 ateliers. Venez découvrir comment vivre l'après naissance en confiance et préparer votre trousseau pour « un mois d'Or serein » n°6 : Mon plan post-partum- bilan. **Futurs Parents**
Intervenante : Floriane TACHARD 06.10.24.09.22

14h30 à 16h : « **En forme avec bébé** » Tout en douceur, retrouver la forme après l'accouchement. Danse avec bébé, gym douce et échanges avec d'autres parents. **Parents-enfants jusqu'à 1 an**
Intervenante : Marie-Laure Tronche 06 11 59 05 56

16h30 : « **Quizz !!!** » S'aventurer dans l'univers poétique d'un conte d'oiseau pour les petits. **Parents-Enfants de 0 à 4 ans**
Inscription auprès de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

Samedi 12 Décembre :

10h15 à 11h15 : « **Expression corporelle** » Venez partager en famille un atelier ludique autour du corps en mouvements.
Intervenante : Noémie de MALEZIEU 06.77.75.93.31

10h30 à 11h45 : « **Café de parents d'ados** » Temps d'échange et de partage autour de la relation parents-ados.
Intervenante : Bertrand PATAUD 07.50.52.28.70

10h à 12h : « **Le plaisir d'apprendre ensemble** » Découvrir et accompagner son enfant dans le développement des fonctions à travers le jeu. **Parents-Enfants de 4 à 12 ans.**
Intervenante : Liliana MEDINA 07 81 53 96 25

Lundi 14 décembre :

9h30 à 11h30 : « **Café des mères** » Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation... dans un cadre d'écoute bienveillante. **Mères accompagnées de leur(s) enfant(s) de moins de 3ans.**
Intervenante : Sophie PLANÇON 06.85.03.75.48

Mardi 15 Décembre :

10h à 11h30 : « **Atelier découverte de la réflexologie plantaire pédiatrique** » Un temps pour se détendre et découvrir la réflexologie plantaire avec votre bébé. **Parents-enfants jusqu'à la marche**
Inscription auprès de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

Mercredi 16 décembre :

10h à 11h : « **Eveil créatif** » Explorations sensorielles et créatives pour les tout-petits et leurs parents. **Parents-enfants de 1 à 3 ans**
Intervenante : Françoise Laurent 06 83 09 32 16

14h à 15h : « **Atelier créatif** » Moment ludique et créatif pour enrichir le lien familial et social, se découvrir. **Parents-enfants de 4 à 10 ans**
Intervenante : Françoise André Laurent 06 83 09 32 16

Jeudi 17 Décembre :

18h30 à 20h : « **Café des parents d'ados adoptés** » Un moment pour partager sur les difficultés liées à la période de l'adolescence, échanger sur les questions plus spécifiques aux parents adoptants et partager les expériences de chacun **Parents**
Intervenant : EFA : e.f.adoption87@hotmail.fr 06 37 08 63 47

Vendredi 18 décembre :

11h : « **Quizz !!!** » S'aventurer dans l'univers poétique d'un conte d'oiseau pour les petits. **Parents et enfants de 0 à 4 ans**
Inscription auprès de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

Lundi 21 décembre :

10h à 12h : « **Le plaisir d'apprendre ensemble** » Découvrir et accompagner son enfant dans le développement des

fonctions à travers le jeu. **Parents/ Enfants de 4 à 12 ans.**
Intervenante : Liliana MEDINA 07 81 53 96 25

13h30 à 15h : « **La Sophrologie Ludique, mon enfant et moi** » Une découverte de la sophrologie en famille. **Parents/ Enfants à partir de 5ans.**
Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46 ou mj.sophrologue@gmail.com

Mardi 22 décembre :

10h à 12h : « **Atelier Philo-Art** » Après une pratique de l'attention si nécessaire par une petite relaxation au moyen de quelques exercices de respiration, vous vous rassemblez en cercle de discussion. Thème : « c'est quoi un ami ? » **Parents et enfants de 6 à 11 ans**
Intervenante : Stéphanie Leycuras 06 19 92 46 51

Tous les ateliers sont

GRATUITS

Et se situent à l'adresse suivante :
Espace Familles
25 rue Firmin Delage
87000 LIMOGES

Pour vous inscrire, merci de vous adresser directement auprès des intervenants.

CHARTE D'ACCUEIL TEMPORAIRE COVID-19



Port du masque obligatoire pour les adultes et + de 11 ans



Lavage des mains en arrivant et autant de fois que nécessaire



Groupe de 8 personnes maximum