Programme des ateliers ouverts à tous

FÉVRIER 2021

Lundi 1er Février :
9h30 à 11h30 : ***« Question de parents »*** *Rencontrer d'autres parents, s'informer et échanger sur vos questions du moment. Thème : « trouver son chemin de parent ».* Parents et futurs parents
Intervenantes : Sigrid BOËL et Sophie PLANÇON, inscription sur : www.billetweb.fr/questions-de-parents

Mardi 02 Février
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 03 Février :
10h à 11h : ***« Éveil 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

16h à 18h : ***« Atelier théâtre »*** *Jeux collectifs, improvisation théâtrale et exercice d'écoute pour se rencontrer autrement, rire et partager un moment de complicité.* Parents/enfants de 9 à 11 ans
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84
sophie@sophiegaillard.fr

Jeudi 04 Février :
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.*
Intervenantes : Catherine BOISSEAU 05.55.32.68.10 ou Véronique MATL 06.84.72.73.06

Lundi 08 Février :
10h à 12h : ***« L'alimentation des bébés »*** *Aurélie ARNAUDON vous accueille pour échanger et répondre à vos questions autour de l'alimentation de votre bébé jusqu'à 2ans.* Parents
Intervenante : Aurélie ARNAUDON 07.64.71.29.26

Mardi 09 Février :
9h45 à 10h45 : ***« Atelier sensori moteur »*** *Un parcours pour les enfants à la découverte de sensations*
Parents/enfants de 9 à 20 mois
Intervenante : Carline de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

11h à 12h : ***« Atelier sensori moteur »*** *Un parcours pour les enfants à la découverte de sensations*
Parents/enfants de 20 à 36 mois
Intervenante : Carline de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

14h30 à 16h : ***« La Sophrologie Ludique, mon enfant et moi »*** *Une découverte de la sophrologie en famille.* Parents/enfants de 5 à 12 ans. Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46 ou mj.sophrologue@gmail.com

Mercredi 10 Février :
10h à 12h : ***« Philo-Art »*** *Après une pratique de l'attention si nécessaire par une petite relaxation au moyen de quelques exercices de respiration, vous vous rassemblerez en cercle de discussion». Thème : C'est quoi grandir ?* Parents/enfants 6 - 11 ans
Intervenante : Stéphanie Leycuras – 06 19 92 46 51

14h à 16h : ***« C'est moi le chef ! »*** *Un atelier de cuisine à partager entre parents et ados.*
Parents/enfants de 11 à 17 ans.
Intervenante : Fayza RASHID 06.68.42.61.04

Jeudi 11 Février :
10h à 12h : ***« Atelier Spectacle »*** *Des jouets racontent l'histoire de la maison que Pierre a bâtie.*
Parents/enfants de 3 à 8 ans.
Intervenante : Stéphanie ROBIN 06.76.02.49.87

14h30 à 16h30 : ***« Atelier Spectacle »*** *Des jouets racontent l'histoire de la maison que Pierre a bâtie.*
Parents/enfants de 3 à 8 ans.
Intervenante : Stéphanie ROBIN 06.76.02.49.87

Vendredi 12 Février
10h à 11h : ***« Atelier transvasement »*** *Un temps autour d'un bac à semoule en toute simplicité pour prendre plaisir à vider, à remplir, à transvaser.* Parents/enfants de 18 mois à 3 ans.
Intervenante : Blandine de l'Espace Familles 05.55.43.40.14

Samedi 13 Février :
10h à 12h : ***« Grossesse zen, accouchement serein»*** *Atelier d'informations et d'échange. Ces ateliers peuvent être indépendants. Sigried BOËL vous conseille de suivre le cycle de 7 ateliers. N°2 thème : ancrer le lien mère-bébé et père-bébé.* Futurs parents
Intervenante : Sigried BOËL 06.15.62.90.30 inscription sur www.billetweb.fr/grossesse-zen

10h à 11h : ***« Expression corporelle »*** *Venez partager en famille un atelier ludique autour du corps en mouvement.*
Parents/enfants de 3 à 5 ans
Intervenante : Noémie DE MALEZIEU 06.77.75.93.31

10h à 12h : ***« Tisser des liens par le jeu »*** *Découvrir de nouvelles façon de jouer ensemble.*
Parents/enfants de 3 à 10 ans
Intervenante : Eve Déborah FEINBLATT 06.28.30.83.32

Lundi 15 Février :
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

9h30 à 10h et 10h15 à 10h45 : ***« Musique en jeu »*** *Atelier d'éveil et d'exploration musicale.*
Parents/enfants de 9 mois à 3 ans.
Intervenante : Julie RAZET 06.82.24.50.49

14h30 à 17h : ***« 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

Jeudi 18 Février :
10h à 11h30 : ***« Écouter bébé avec ses mains »*** *Un atelier pour accompagner bébé au quotidien dans ses découvertes sensorielles.* Parents/enfants de 0 à 2 ans
Intervenant : Clément MERCUZOT 06.11.24.67.17

Mardi 23 Février :
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
Intervenante : Espace Familles 05.55.43.40.14

17h à 19h30 : ***« Boite à outils anti-stress à l'école »***
Un atelier pour se ressourcer et s'équiper d'une boîte à outils remplie d'astuces pour aider votre enfant dans la gestion du stress. Parents
Intervenante : Liliana MEDINA 07 81 53 96 25

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.* Parents
Intervenante : Véronique MATL 06.84.72.73.06

Mercredi 24 Février :
9h30 à 11h30 : ***« Dégustation à l'aveugle »*** *Au cours d'une dégustation ludique, venez avec vos enfants mettre vos sens en éveil et reconnaître des aliments sans les voir.* Parents/enfants de 2 à 6 ans
Intervenante : Pascale HOGREL 05.55.38.17.30

10h à 12h : ***« Écouter et exprimer nos émotions en famille »*** *N°1 Un cycle de 4 ateliers pour favoriser les apprentissages émotionnels par le biais de la découverte du corps, de moyens ludiques et créatifs.*
Parents/enfants de 3 à 5 ans
Intervenant(e)s : Anne-Sophie LE TULLIER 06.74.68.52.04 ou Clément MERCUZOT 06.11.24.67.17

15h à 17h : ***« Dégustation à l'aveugle »*** *Au cours d'une dégustation ludique, venez avec vos enfants mettre vos sens en éveil et reconnaître des aliments sans les voir.*
Parents-enfants de 6 à 10 ans.
Intervenante : Pascale HOGREL 05.55.38.17.30

16h à 18h : ***« Atelier théâtre »*** *Jeux collectifs, improvisation théâtrale et exercice d'écoute pour se rencontrer autrement, rire et partager un moment de complicité.* Parents- enfants de 9 à 11 ans
Intervenante : Sophie GAILLARD 06.15.55.85.84
sophie@sophiegaillard.fr

Jeudi 25 Février :
9h à 11h30 : ***« Café des grands-parents »*** *Un temps de parole dédié aux grands-parents, à leur place dans la famille et aux liens avec les petits-enfants.* Grands-parents Intervenante : Sylvie FRANCILLOUT-LAVERGNE 06.71.95.94.38

17h30 à 19h : ***« Se préparer à l'arrivée de bébé grâce à la sophrologie »*** *Vivre la grossesse, préparer l'arrivée et les premiers mois de bébé grâce à des clés de la sophrologie.* Futurs parents Intervenante : Natacha RENAUDIE 06.80.55.95.03

18h à 20h : ***« Atelier des parents spécial fratrie »*** *Cycle de 5 ateliers pour découvrir des clés de communication pratiques, accessibles et concrètes pour favoriser les relations respectueuses dans la fratrie. N°3.* Parents
Intervenante : Sophie PLANÇON 06.85.03.75.48

Vendredi 26 Février :
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

Samedi 27 Février :
9h30 à 12h : ***« 1,2,3 Portez »*** *Atelier de portage bébé et bambin.* Parents/enfants de 0 à 1an et futurs parents.
Intervenante : Agnès LAPEYRE 06.21.49.70.73

10h à 12h : ***« Le sommeil de mon enfant »*** *Marlène JANNOT vous accueille autour d'un café de parent pour échanger à propos du sommeil de vos enfants.* Parents
Intervenante : Marlène JANNOT 06.77.68.40.46

10h30 à 12h : ***« Le café des parents extra-ordinaire »***
Un temps de rencontre et d'échange pour les parents d'enfants différents. Parents Intervenante : Hélène BRIÈRE DE L'ISLE - sesameautisme87@free.fr

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.**

FERMETURE
MAISON DE LA PETITE ENFANCE

La Maison de la Petite Enfance sera fermée du **15 au 19 Février.**

CHARTE D'ACCUEIL TEMPORAIRE
COVID-19

Port du masque obligatoire (+ de 11 ans

Lavage des mains régulier

Groupe de 8 personnes maximum