

# PROGRAMME DU MOIS DE MARS MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS



# LES ATELIERS DU MOTS MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

## **Je découvre les modes de garde**

Vous souhaitez découvrir les modes de garde sur le territoire, travailleur social de la CAF, Relais Petite Enfance du SIVOM et responsable de crèche de la ville de Béthune répondent à vos questions (quelles aides, quelles démarches, accueil individuel ou collectif...)

## **Atelier lecture Kamishibai**

Retrouvez les contes Kamishibai animés par une Educatrice de Jeunes Enfants

## **Atelier sommeil**

Vous êtes jeunes parents et vos nuits sont courtes, venez optimiser votre sommeil durant 3 séances, par des méthodes telles que la respiration ou l'auto hypnose avec un professionnel de l'Association PREVART

## **Alimentation de la femme enceinte et allaitante**

Atelier interactif autour de l'alimentation de la femme enceinte et de la femme allaitante, animée par une diététicienne de l'Association PREVART

## **Atelier de motricité**

Accompagnez votre enfant dans un espace de motricité, créé par l'équipe du RPE du SIVOM, pour jouer, bouger, affiner ses habilités motrices et partager un moment de complicité et d'échange

## **"Je prends soin de ma grossesse"**

Restez active pour mieux accueillir votre bébé en pratiquant une activité douce pendant et après votre grossesse. Gym douce animée par UFOLEP et une sage-femme de la MDS qui répondra à vos questions en fin de séance

## **Emotions et parentalité**

Participez aux ateliers d'art thérapie pour bien vivre les défis de la parentalité en vous exprimant par la création d'une œuvre, guidée par une art thérapeute

## **Massage bébé cycle 2/2**

Apprenez des gestes simples pour développer le bien être physique et affectif de votre bébé, tout en créant un lien privilégié avec lui.