Le Bidule
CAFÉ ASSOCIATIF

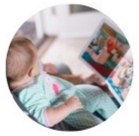
CAFÉ | MÉDIATHÈQUE | ESPACE ENFANTS
ANIMATIONS | COWORKING

Ouvert du MERCREDI au SAMEDI
10h-12h | 15h-19h

Le Programme

SPÉCIAL PARENTALITÉ
1er semestre 2024

Animations régulières pour les 0-3 ans



Bébés lecteurs animé collectivement par des parents, des bénévoles et des professionnels de la petite enfance !
Un moment dédié aux tout-petits
Les jeudis à 10h30 - 30 min

La musique des p'tits lutins
avec Florence
Jeu d'éveil musical pour les petits 0-3 ans.
Chansons, découvertes d'instruments...
Les derniers vendredis du mois à 10h30 - 1h

Bébés artistes ! avec Alisson
Temps d'exploration des bébés autour des activités créatives et artistiques.
Chaque mois le 2ème vendredi - 1h
SUR INSCRIPTION

Animations régulières pour les 4-10 ans

Tricot papote avec Evelyne
Petits ou grands, expérimentés ou non !
On y tricote et on papote !
Les mercredis à 15h - 1h30

Initiation aux échecs
avec le club d'échecs "La Petite A"
RDV autour de l'échiquier pour jouer, échanger, se défier tout en s'amusant !
Les jeudis à 17h30 - 1h

Un lieu PENSÉ PAR ET POUR LES PARENTS et leurs enfants évidemment !

MÉDIATHÈQUE
JOUETS
COLORIAGES
TABLE À LANGER
PARC DE JEUX
JEUX DE SOCIÉTÉ

Le Bidule c'est...

- **un café** où l'on peut se retrouver autour d'une tasse ou d'un verre à toute heure d'ouverture
- **une médiathèque** pleine de livres à emprunter et de jeux à partager sur place
- **un espace enfants** pensé par et pour les parents (et leurs enfants évidemment :)
- **un espace numérique/coworking** studieux et connecté juste au dessus d'un coin détente chaleureux !
- un endroit où trouver **une multitude d'activités** !

IPNS - ne pas jeter sur la voie publique

Toutes les participations sont les bienvenues !

Vous pouvez :
- **proposer des ateliers** et animations
- **participer à l'organisation** de l'association
- distribuer des affiches et **parler de nous**
- **soutenir l'association** en devenant adhérent
- contribuer à **équiper le Bidule** avec un don de matériel

Contact & Renseignements

lebidulecafe | www.lebidule-cafe.org
03 23 70 67 91 | bonjour@lebidule-cafe.org

MÉDIATHÈQUE HENRY MURGER
PARC DU 8 MAI 1945
(derrière la mairie) **NOGENT-L'ARTAUD**

Initiative citoyenne soutenue et accompagnée par
Commune de Nogent-l'Artaud · Caf de l'Aisne · Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports · FDVA Fonds pour le Développement de la Vie Associative · Service Civique · CCC · msa santé famille retraite services · L'Aisne · Le Réseau des Cafés Culturels et Lieux Associatifs

Ateliers ludiques
Échanges
Découvertes

Le Programme

SPECIAL PARENTALITE

construit par et pour vous !

Bien être / Naître ensemble

Autour de l'accueil de bébé et du lien avec lui

Découverte du massage bébé
avec Myriam IBANEZ HOCQUIGNY,
auxillaire de puériculture.
Découvrez les massages et leur bienfaits tant pour bébé que pour le lien parent-enfant !
Samedi 2 mars à 10h30 - 1h
SUR INSCRIPTION
Apportez de l'huile, une serviette et un poupon.

Ateliers portage physiologique
avec Peggy MARACHE, monitrice de portage
Pour profiter des bienfaits du portage en toute sécurité pour bébé.
2 ateliers d'initiation ou de perfectionnement pour les futurs parents ou parents d'un jeune enfant. Venez avec votre moyen de portage ou découvrez-en !
Les samedis 16 mars et 22 juin à 10h
SUR INSCRIPTION

Bébé signe avec Lucie de l'ASMA
Pour permettre aux parents de communiquer avec leur enfant dès le plus jeune âge.
Lectures et chants signés et découverte des signes à utiliser au quotidien avec votre enfant.
Samedi 18 mai à 10h30 - 1h

Créer & faire ensemble !

Temps partagés parents-enfants

Atelier sophrologie parent-enfant (dès 4 ans)
avec Aurélia HARDY, sophrologue
Découvrez des ateliers ludiques autour des émotions, de la confiance en soi, de la conscience de son corps et du sommeil.
3 ateliers au choix **SUR INSCRIPTION**
Les samedis 20 janvier, 25 mai et 6 juillet à 10h30 - 1h

Atelier musique & arts-plastiques parent-enfants (dès 4 ans)
avec Maïté DENIS, art-thérapeute
Atelier d'expression artistique pour expérimenter de façon ludique la prise de distance des émotions pour adoucir les relations.
2 ateliers au choix **SUR INSCRIPTION**
Mercredis 7 février et 12 juin à 15h30 - 2h

Danse avec moi !
Atelier danse parent-enfants (4 - 10 ans)
Avec Chrystelle ROUINA, professeure de danse
Un atelier pour explorer la danse comme outil d'expression corporelle, développer la motricité et son mouvement dans l'espace.
2 ateliers au choix **SUR INSCRIPTION**
Samedis 23 mars et 1er juin à 10h30 - 1h30

Jeux et goûter partagés parents-enfants !
Apportez goûter et jeux à partager et profitez-en famille !
Temps convivial animé par Karin DUVIVIER.
Un samedi par mois à 15h - 2h
20 janvier, 17 février, 23 mars, 20 avril, 25 mai, 22 juin, 6 juillet

Yoga parent-enfant (dès 4 ans)
avec Myriam IBANEZ HOCQUIGNY
Découvrez des exercices simples à reproduire à la maison pour favoriser bien-être et concentration.
2 ateliers au choix **SUR INSCRIPTION**
Samedis 13 avril et 6 juillet à 15h - 1h

Lecture des p'tits malins
avec Alisson & Carine
Lectures animées pour les 0-6 ans, un plaisir à partager avec les parents !
Samedis 2 mars et 15 juin à 16h30 - 1h

La pause parents

Partages et échanges entre parents

Réunion allaitement La Leche League
avec Gaëlle, animatrice certifiée Leche League
Espace de parole autour de l'allaitement et du maternage.
Le dernier samedi du mois à 10h30 - 1h30

Café des parents - La parent'aise
Echanges entre parents autour des sujets apportés par les participants ou bien autour de thématiques prédéfinies.
Un samedi par mois à 10h30 - 1h30

13 janvier ***"Les parents se séparent, et les enfants dans tout ça ?"***
avec Charlotte DOUY VEYS, éduc. de jeunes enfants

10 février ***"Être parent d'enfant extraordinaire"*** *(autisme, dys, troubles, etc).*
avec Sandrine EIFERMANN SOUTARSON
de l'association Quand un sourire suffit

9 mars ***"Au secours, j'ai un.e ado !"***
avec Peggy MARACHE,
accompagnante en éco-parentalité.

13 avril ***"Mon enfant s'oppose, comment faire pour qu'il m'écoute ?"***
avec Charlotte DOUY VEYS, éduc. de jeunes enfants

4 mai ***"La place des écrans dans la famille."***
avec Charlotte DOUY VEYS, éduc. de jeunes enfants

15 juin **"Papa dit oui, maman dit non, comment gérer les désaccords sur l'éducation des enfants ?"**

13 juillet **"1ère rentrée, maternelle ou collège, comment s'y préparer ?"**
avec Charlotte DOUY VEYS, éduc. de jeunes enfants

ETRE ET DEVENIR
UN FILM DE CLARA BELLAR

APÉRO-PROJECTION
& temps d'échanges
Vendredi 31 mai à 20h

"Vous avez la clé du bonheur dans ce film ! Ce n'est pas l'école ou pas l'école, c'est l'environnement autour de l'enfant."
Dr Catherine Gueguen

Le Bidule
CAFÉ ASSOCIATIF
lebidulecafe | www.lebidule-cafe.org
03 23 70 67 91 | bonjour@lebidule-cafe.org