

## DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉS DEDIE AU 1000 PREMIERS JOURS DE L'ENFANT...

Toute l'année, l'ADHCo Centre Social à Mouthoumet, vous accompagne dans votre parentalité.

Vous attendez un enfant ? Vous êtes parents d'un enfant de moins de 3 ans ? Vous souhaitez échanger sur votre quotidien de parents ?

Découvrez les ateliers et activités de notre programme 2024. Pour explorer ensemble l'univers de la petite enfance de la période de la grossesse aux 3 premières années de l'enfant, l'ADHCo a pensé un programme adapté, ouvert à tous et GRATUIT.

L'objectif de ce programme, c'est avant tout de soutenir la parentalité et favoriser le bien-être des parents et de leurs enfants, mais c'est aussi permettre un répit parental.

L'ensemble du programme 2024 est **gratuit** et animé par des **professionnels**

**Vous habitez les Corbières,  
Vous êtes intéressés  
N'hésitez pas, contactez nous :**

**04 68 45 24 54**

Centre Social ADHCo  
23, rue de la gare - 11330 MOUTHOMET  
communication@adhco.fr



**Module périnatal,**  
entièrement dédié au bien-être de la future maman et des parents;  
Yoga à domicile, formation pleine conscience, sophrologie...



**Module parentalité,**  
des activités pour faciliter les relations entre parents et enfants  
ateliers éveils, café-parents, sorties culturelles, sorties poussette...



**Animations collectives**  
créer du lien social au travers d'actions en lien avec la parentalité  
accompagnement administratif, formation aux 1ers secours, soirée à thème...

Avec le soutien de :