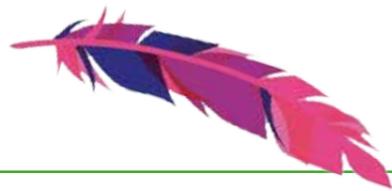


DES ACTIVITÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE : des temps avec ou sans enfant



● Temps pour les parents

YOGA PÉRINATAL À DOMICILE ●

Le yoga périnatal soutient le bien-être de la maman tout au long de la grossesse et durant les mois suivant la naissance de bébé. Ces séances favorisent le bien-être physique et psychique, la confiance en soi, le sommeil, le tonus musculaire et l'endurance, la détente profonde et la relation avec son bébé.

Durée de la séance : 2h00 - Lieu : à domicile

Intervenant : Daisy Stoloff, professeure diplômée de danse, de yoga et de yoga pré et post-natal - Public : femme enceinte, futurs parents, parents de jeunes enfants

FORMATION COLLECTIVE PLEINE CONSCIENCE ●

9 séances prénatales + 1 journée complète

Ce projet intègre une formation collective yoga et MBCP*. Un programme qui propose une nouvelle manière de se préparer à la naissance et à la parentalité, par le biais d'exercices simples à la portée de tous. Une invitation pour les futurs parents à vivre une maternité plus sereine, ressentir le lien avec le bébé tout au long de la grossesse, se préparer à l'accouchement en apprivoisant le stress, les peurs et les douleurs, prévenir la dépression du Post-Partum, reconnaître le rôle du partenaire/conjoint...

Durée de la séance : 2h30 - Lieu : Mouthoumet

Co-animation : Fanny Souef, gynécologue obstétricienne diplômée en méditation et santé et en MBCP et Daisy Stoloff, professeure de yoga

Public pour cette première session : parent seul ou en couple qui attendent un enfant à naître à partir de juin 2024

ATELIERS UN TEMPS POUR SOI ●

Des ateliers créatifs d'expression de soi pour aller vers un mieux-être personnel.

Durée de la séance : de 10h à 11h30 - Lieu : Mouthoumet

Période : 1 séance/mois alternée avec les ateliers CRÉATIFS PARTAGÉS les 4èmes lundis

Intervenant : Cécile Costabella, animatrice, musicienne et art-pédagogue

● Temps pour les parents et les enfants

ATELIERS ÉVEIL 0-3 ans ●

Un lieu d'accueil pour les parents et les enfants contribuant à l'épanouissement et à l'autonomie des plus petits et au lien entre les familles.

Durée de la séance : En accès libre à partir de 9h30 à 12h

Lieu : Mouthoumet

Période: 1 séance/mois (2ème lundi)

Intervenant : Agnès Buissan, animatrice petite enfance

Public : réservé aux parents et enfants de moins de 3 ans

SORTIES CULTURELLES ●

Un rendez-vous trimestriel pensé pour se détendre, partager un moment privilégié en famille et sortir de son quotidien pour profiter d'une découverte culturelle

Durée de la séance : journée ou 1/2 journée

Lieu : itinérant - Période : 1 sortie / trimestre



ATELIERS CRÉATIFS PARTAGÉS ●

Un temps d'échange avec une activité ludique et créative, proposée par une professionnelle à partager en famille

Durée de la séance : de 10h à 11h30 - Lieu : Mouthoumet

Période : 1 séance/mois alternée avec les ateliers UN TEMPS POUR SOI (4ème lundi)

Intervenant : Cécile Costabella, animatrice, musicienne et art-pédagogue

CAFÉ-PARENTS ●

Un espace convivial dédié aux familles et aux futurs parents, propice aux échanges. Pour favoriser le réseautage des familles isolées géographiquement et favoriser les liens sociaux.

Durée de la séance : En accès libre à partir de 9h15

Lieu : Mouthoumet

Période : 1 séance/mois (3ème lundi)

Intervenant : Faustine Marchand, Conseillère en vie sociale et familiale. Présence ponctuelle d'intervenants professionnels.

● Temps avec ou sans enfant

SOIRÉES À THÈME ●

Un cycle de conférence/débat avec l'intervention de professionnels sur différents thèmes tels que : Comment accueillir les pleurs de bébé ? La diversification alimentaire...

Durée de la séance : En soirée

Lieu : itinérant - Période : 1 / trimestre



SORTIES POUSSETTE ●

Des balades pour les tout-petits, pour permettre aux parents de se retrouver, de s'aérer, de bouger... une activité en extérieur qui favorise le développement cognitif, social et physique des enfants et des parents.

Durée de la séance : de 10h à 11h30 - Lieu : itinérant

Période : 1 sortie / mois

ATELIERS SOPHROLOGIE ●

Détendez-vous lors d'ateliers de sophrologie. Conçu pour aider les futurs et nouveaux parents à mettre en lumière au quotidien, tout le positif de cette période et de la vivre avec sérénité.

Durée de la séance : de 10h à 11h30 - Lieu : Mouthoumet

Période : 1 atelier/semaine de septembre à novembre 2024

Intervenant : Sandrine Le Bauzec Sophrologue certifiée

FORMATION AUX 1^{ERS} SECOURS ●

Une formation pour les parents afin d'obtenir les bases de premiers secours pour réagir efficacement en cas de besoin auprès de leur entourage et en particulier de leurs enfants

Durée de la séance : 1 journée

Lieu : Mouthoumet - Période : 2 sessions dans l'année

ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF ●

De l'information et de l'accompagnement pour l'accès aux droits, grâce à des entretiens avec la conseillère en économie sociale et familiale.

Sur rendez-vous à Mouthoumet

PROGRAMME D'ATELIERS ET D'ANIMATIONS POUR LES FUTURS ET NOUVEAUX PARENTS

L'accompagnement proposé est composé d'activités individuelles et collectives, au choix des parents, pour soutenir la parentalité et favoriser le bien-être des parents et de leurs enfants.

Grâce à des approches complémentaires au suivi des professionnels de santé et une équipe pluridisciplinaire, de nombreux sujets en lien avec la parentalité seront abordés :

- L'éveil de l'enfant 0-3 ans
- La cuisine adaptée au contexte familial
- Le bien-être et l'expression de soi
- Le partage des compétences et des savoirs-faire
- L'accompagnement social global (accès aux droits, aide et information administrative...)
- L'accompagnement périnatal
- La pleine conscience
- Les gestes de premiers secours
- ...

Les +

Au cours de nos rencontres (cafés-parents, sorties, ateliers éveil...), nous proposerons, aux parents qui le souhaitent, de réfléchir collectivement sur la mise en place d'un mode de garde flexible et adapté aux animations proposées aux parents uniquement. Ces temps de garde plus ou moins longs, permettraient également aux parents de s'habituer progressivement à se séparer de leur bébé pour pouvoir prendre du temps pour soi, sans culpabilité ni angoisse.

Tout au long de l'année d'autres animations ou ateliers pourront venir étoffer ce programme, à partir des discussions et des besoins ressentis.

Une réflexion sera engagée sur la mise en place d'un cercle des pères et d'une animation «défouloir» sur le lâcher-prise.

**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

Avec le soutien de :



DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉS DEDIE AUX 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**

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...

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

