



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**

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

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

- Temps pour les parents
- Temps pour les parents et les enfants
- Temps avec ou sans enfant

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

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.

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

MBCP* : Mindfulness Based Childbirth and Parenting «Naissance et parentalité en pleine conscience»