



La **MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS** d'Orléans vous accueille pour grandir, jouer et partager ! Futurs parents, jeunes parents, grands-parents ou proche d'un enfant de moins de 3 ans : découvrez une programmation variée et profitez de moments précieux à vivre ensemble.

MERCREDI 5 NOVEMBRE

ATELIER MOTRICITÉ POUR LES TOUT-PETITS ANIMÉ PAR L'UFOLEP

Venez bouger, explorer, grandir lors d'un moment ludique et bienveillant, pensé pour les tout-petits et leurs familles.

9H30 À 10H30 1ers déplacements
10H30 À 11H30 Enfants qui marchent



MERCREDI 5 NOVEMBRE

SOPHROLOGIE AU CŒUR DE LA GROSSESSE ANIMÉ PAR ALLISON FERNANDES

Offrir aux futures mamans un espace de détente, d'écoute et de bienveillance pour vivre leur grossesse avec sérénité.

13H45 À 15H

MERCREDI 5 NOVEMBRE

SOPHROLOGIE AU CŒUR DU POST-PARTUM ANIMÉ PAR ALLISON FERNANDES

Prenez le temps de vous recentrer, de retrouver confiance en vos ressources parentales et d'accueillir cette nouvelle étape avec douceur.

15H30 À 16H30

VENDREDI 7 NOVEMBRE

ACCOMPAGNER L'ALIMENTATION DU TOUT-PETIT ANIMÉ PAR MATHILDE BRIOT BOUDOU

Un atelier sensoriel pour les adultes permettant d'accompagner les premières étapes de l'alimentation de l'enfant, à travers des expériences ludiques autour du goût, des odeurs, des textures et des couleurs.

13H45 À 15H45

MERCREDI 12 NOVEMBRE

RECONNEXION À SOI ANIMÉ PAR MARIE-CHRISTINE VALENTIN

Et si vous preniez un moment rien que pour vous ? Un atelier pour se redécouvrir et booster son estime de soi... au-delà du rôle de parent.

14H30 À 17H

JEUDI 13 NOVEMBRE

PARCOURS SONORE ET MUSICAL ANIMÉ PAR KATELL LE MÉE

Venez explorer les sons, bouger en rythme et partager un moment complice autour de la musique.

15H À 17H

MERCREDI 19 NOVEMBRE

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE DE LA PRÉMATURITÉ L'ÉQUIPE DES 1000 JOURS SERA PRÉSENTE AU CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE D'ORLÉANS.

10H À 17H

JEUDI 20 NOVEMBRE

UN MOMENT SENSORIEL EN FAMILLE ANIMÉ PAR CLÉMENCE LOISEAU

Les enfants explorent, puis les parents découvrent comment créer facilement des bacs sensoriels à la maison. Un atelier ludique, créatif et enrichissant pour petits et grands !

10H00 À 11H30

MERCREDI 26 NOVEMBRE

ATELIER MOTRICITÉ POUR LES TOUT-PETITS ANIMÉ PAR L'UFOLEP

Venez bouger, explorer, grandir lors d'un moment ludique et bienveillant, pensé pour les tout-petits et leurs familles.

10H À 11H

VENDREDI 28 NOVEMBRE

DÉCOUVRIR LES GESTES QUI SAUVENT LES NOURRISSONS ANIMÉ PAR LA PROTECTION CIVILE DU LOIRET

Atelier pour apprendre les gestes essentiels en cas d'urgence chez le tout-petit.

14H À 16H



Tous nos ateliers sont gratuits !

Pour réserver votre place à certains ateliers, il suffit de nous envoyer un mail à l'adresse suivante :

orleans1000jours@orleans-metropole.fr
ou par téléphone au **06 40 12 40 42 / 06 59 35 91 18.**

On vous attend au 4 rue Antoine Becquerel, à Orléans !



#Orleans
www.orleans.fr

