

PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

4 novembre
10h00/11h00

Atelier bébé signe

Parents/Enfants

5 novembre
10h00/11h30

Alimentation femmes
enceintes et allaitantes

Futurs parents/
Parents

6 novembre
11h30/12h00

Eveil musical
"Mini Format"

Parents/Enfants

7 novembre

10h00/11h00
Sport et grossesse

11h00/12h00
Sport et post partum

Parents/Bébés

12 novembre
10h00/11h30

Atelier de lecture

Parents/Enfants

13/20/27 novembre
14h00/16h00

Sommeil parental

Parents

18 novembre
10h00/11h30

Les modes de garde

Futurs Parents
Parents

21 novembre
19h00/21h30

Conférence
"Empathie"
Théâtre Le Poche

Futurs Parents
Parents

27 novembre
9h00/11h30

Entretien prénatal
du 4ème mois

10h00/11h30
Le sommeil de bébé

14h00/16h00
Le sommeil parental

Futurs Parents/Parents

Un rendez-vous à ne pas manquer :
Conférence – Spectacle en mouvements : Empathie
Théâtre Le Poche, rue Fernand Bar à Béthune

Ateliers gratuits sur réservation :
06.63.70.23.92 ou maison1000premiersjours@ville-bethune.fr

LES ATELIERS DU MOIS *MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS*

Atelier bébé signe

Venez vous initier aux gestes simples du quotidien pour aider votre enfant à exprimer ses besoins et ses envies. Un atelier ludique pour signer ensemble et renforcer le lien parent enfant avec l'association Lenvol dessignes.

Alimentation de la femme enceinte et allaitante

Quels sont les vrais besoins nutritionnels pendant la grossesse ? Comment bien s'alimenter pour favoriser le bon développement de bébé tout en prenant soin de soi ? Quels aliments privilégier (ou éviter) pendant la grossesse ou l'allaitement ? Cet atelier interactif vous donnera des repères clairs, des conseils concrets et des idées simples pour adapter votre alimentation à chaque étape.

Eveil musical "Mini format"

Mini Format est une action de sensibilisation musicale et interactive destinée aux tout-petits de 0 à 3 ans, organisée par le Théâtre municipale de Béthune. Conçu par le musicien professionnel Baptiste Roger, ce court voyage sensoriel permet aux enfants de découvrir divers instruments avec leurs mains et leurs oreilles.

Sport et grossesse, sport en post-partum

Envie de bouger, de rester en forme pendant la grossesse ou de reprendre le sport en post partum ? C'est possible grâce aux séances animées par un enseignant en activité physique adaptée de l'UFOLEP et en présence d'une sage-femme de PMI qui répondra à toutes vos questions et vous proposera des « flash info ».

Atelier de lecture

Partager un temps de lecture animée par la Médiathèque Buridan pour éveiller l'imaginaire, enrichir le langage et vivre un moment complice autour des livres.

À la suite de la lecture, un temps d'échange sera proposé avec une orthophoniste de l'association APRIS, pour répondre à vos questions sur le développement du langage chez le tout-petit.

Le sommeil parental

L'arrivée de bébé est une nouvelle expérience et la fatigue s'est invitée dans votre vie.

Vous pouvez ressentir des symptômes de fatigue liés à votre nouveau rythme et à votre sommeil qui est bousculé et sa durée sensiblement réduite, jusqu'à un épuisement... Parlons-en et réfléchissons ensemble aux possibilités qui s'offrent à vous lors d'un temps d'échange et de conseils, animé par l'Association PREVART.

Les modes de garde

Vous souhaitez découvrir les modes de garde sur le territoire : travailleur social de la CAF, Relais Petite Enfance du SIVOM, responsables de crèche et le Point Information Jeunesse de la ville de Béthune répondent à vos questions (quelles aides, quelles démarches, accueil individuel ou collectif, babysitting...).

Entretien prénatal du 4ème mois

L'entretien prénatal du 4ème mois : un temps privilégié d'écoute et d'échange avec une sage-femme, pour préparer sereinement votre grossesse, répondre à vos questions et vous orienter vers les ressources et le réseau de soutien adaptés à vos besoins.

Conférence spectacle en mouvement

Une conférence spectacle en mouvement animée par Céline Maufroid danseuse, et Florence Bouve comédienne et consultante en éducation pour mettre en lumière les découvertes en neurosciences sur le développement du cerveau de l'enfant et les conséquences sur la relation Adulte/Enfant.