

**Vous avez besoin de souffler,
de trouver une écoute, un soutien
dans votre rôle de parent
ou futur parent ?**

Permanence sur RDV au 03 21 50 69 78
ou espace1000jours@ville-arras.fr

Lundi de 10 h à 12 h

Mardi de 14 h à 17 h

Mercredi de 10 h à 12 h & de 14 h à 17 h

Jeudi de 14 h à 17 h

Vendredi de 14 h à 17 h

Inscription au 03 21 50 69 78
ou espace1000jours@ville-arras.fr

Espace des 1000 jours Boris Cyrulnik
Un lieu ressource et d'échanges pour les parents
et les futurs parents

Pôle Éducatif Elisabeth et Robert Badinter
7 rue Jean Bodet
62000 Arras



Petite
enfance



Enfance



Ados



18-25



Espace des 1000 jours Boris Cyrulnik

Planning du mois de novembre 2025



Pas-de-Calais
Mon Département

OFFICE
DES SPORTS
D'ARRAS



Mardi 4 novembre

Parents/Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Matinée spéciale pour les parents de bébés âgés de 0 à 6 mois
Gratuit, sur inscription

Jeudi 6 novembre

Femmes enceintes/Jeunes mamans

Rencontres autour de l'allaitement

De 14 h à 17 h
Madame Lamarche puéricultrice à la Protection Maternelle et Infantile et une animatrice de la Leche League France vous accueillent pour un temps de rencontres et d'échanges avec d'autres mamans pour partager vos joies et difficultés d'allaitement et de maternage
Gratuit, sur inscription

Vendredi 7 novembre

Futurs Parents/Jeunes Parents

Mini Concerts participatifs pour les bébés 0 -3 ans

De 9 h 30 à 10 h et de 10 h 30 à 11 h
A l'initiative du Tandem, les chanteuses Cécile Dalmon et Dorothee Leclair vous emmèneront avec vos jeunes enfants dans une bulle musicale en vous permettant de découvrir la voix lyrique et quelques tubes d'opéra (Purcell, Haendel, Rameau, Délibes, Rossini...) en même temps que comptines et berceuses de toujours.
Gratuit sur inscription. Accueil possible dès 9 h 15 et dès 10 h 15

Vendredi 7 novembre

Futurs Parents/Jeunes Parents

Atelier thématique sur la diversification alimentaire classique ou celle menée par l'enfant

De 14 h 30 à 16 h
À quel âge commencer ? Par quels aliments ? En purées ou en morceaux ? Venez rencontrer et échanger avec Madame Yahiaoui, puéricultrice à la PMI sur les besoins nutritionnels de bébé, les aliments à privilégier (ou à éviter) et comment rendre ce moment serein, sécuritaire et agréable pour toute la famille.
Gratuit sur inscription

Lundi 10 novembre

Futurs Parents/Jeunes Parents

Atelier thématique sur les gestes d'agressivités du jeune enfant

De 10 h à 11 h 30
Cris, morsures, coups, poussées...Pas toujours facile de garder son calme face à ces comportements ! Mais derrière ces gestes se cachent souvent des émotions débordantes, un besoin de communication, ou simplement une étape normale du développement. Venez en échanger avec Madame Top, éducatrice de jeunes enfants en libéral.
Gratuit sur inscription

Lundi 10 novembre

Parents/Enfants

Bacs sensoriels « Nature »*

De 15 h à 16 h
Pour découvrir et manipuler de la matière « terre », sable, cailloux... et encourager la créativité de votre enfant en lui permettant de créer ses propres jeux.
Gratuit sur inscription - Enfants âgés 18 mois +
**Attention activités extérieures au sein de la cour de la crèche Badinter, merci de prévoir les tenues adaptées.*

Jeudi 13 novembre

Femmes enceintes/Jeunes mamans

Gym Douce

De 10 h à 11 h 30
Vous attendez un Bébé ? Vous désirez continuer à bouger pour vous détendre, vous tonifier, contrôler votre prise de poids ou adoucir les petits maux de la grossesse*, l'Office des Sports et l'Espace des 1000 jours s'associent pour vous proposer des séances avec une éducatrice sportive suivi d'une séance de relaxation au sein de l'espace snoezelen de la crèche Badinter.
**Si votre état de santé le permet bien sûr*
Gratuit sur inscription

Vendredi 14 novembre

Femmes enceintes/Jeunes mamans

Atelier thématique sur les techniques pour soulager les maux de ventre du bébé

De 10 h à 11 h 30
Grâce à plusieurs techniques de massage, de yoga et de réflexologie plantaire, Madame Stienne vous montrera comment vous pouvez accompagner et soulager votre bébé des différents maux de ventre.
Gratuit sur inscription

Vendredi 14 novembre

Futurs Parents/Jeunes Parents

Atelier thématique sur les maux de l'hiver de l'enfant

De 14 h 30 à 16 h
La gastro entérite, les poussées de fièvre, le rhume ...) Toutes ces maladies sont une préoccupation pour tous les parents de jeunes enfants, les auxiliaires et infirmières puéricultrices du Centre Hospitalier d'Arras viennent à votre rencontre pour partager et échanger sur les gestes et les comportements à adopter pour les prévenir et les atténuer.
Gratuit sur inscription

Samedi 15 novembre

Parents/Enfants

Atelier Histoires et Comptines signées de Jojo

De 9 h 15 à 10 h 15 pour les enfants non marcheurs
De 10 h 30 à 11 h 30 pour les marcheurs
Cet atelier vous propose de découvrir et d'apprendre, au travers de comptines et d'histoires, le langage des signes pour bébés associés à la parole.
Gratuit, sur inscription

Lundi 17 novembre

Femmes enceintes

Atelier de Yoga Prénatal

De 14 h 30 à 15 h 30
Par Anne Constance Fresnoy
Gratuit sur inscription

Mercredi 19 novembre

Parents/Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Matinée spéciale pour les parents de bébés âgés de 6 à 12 mois.
Gratuit, sur inscription

Jeudi 20 novembre

Femmes enceintes/Jeunes mamans

Rencontres autour de l'allaitement

De 14 h à 17 h
Madame Lamarche puéricultrice à la Protection Maternelle et Infantile et une animatrice de la Leche League France vous accueillent pour un temps de rencontres et d'échanges avec d'autres mamans pour partager vos joies et difficultés d'allaitement et de maternage.
Gratuit, sur inscription

Vendredi 21 novembre

Jeunes parents

Atelier thématique sur les fratries

De 14 h 30 à 16 h
Un deuxième bébé... et plein de questions ! Comment aider l'aîné(e) à trouver sa place ? Gérer les peurs, les colères, la jalousie ? Venez en discuter et en échanger ensemble lors de cet atelier avec Madame Paque-Tittelin.
Gratuit sur inscription

Lundi 24 novembre

Parents/Enfants

Atelier thématique sur les Pleurs des Bébés

De 15 h à 16 h
Parcours moteurs adaptés aux enfants âgés de 8 à 15 mois.
Gratuit sur inscription

Mardi 25 novembre

Parents/Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Matinée spéciale pour les parents de bébés âgés de 12 à 18 mois
Gratuit, sur inscription

Mercredi 26 novembre

Parents/ Futurs parents

Forum « Bien grandir, ça commence ici ! »

De 9 h à 12 h 30
Organisé par la CPTS du Grand Arras avec le soutien des services de la petite enfance, à l'occasion du quatrième anniversaire de l'espace des 1000 jours.

Un forum ouvert à toutes et tous, pour parler parentalité, santé, développement et bien-être des futurs et jeunes parents et de leurs enfants ; rencontrer des professionnels de santé, faire le point sur les droits pendant le congé maternité (CAF), découvrir les moyens de garde (RPE) ... et participer à des ateliers :
• 9h30 : Allaitement maternel – Sabrina Lamarche (PMI)
• 10h30 : Gestes de premiers secours (jeunes enfants) par la Protection civile
• 11h30 : Prévention autour des écrans – Annaëlle Top éducatrice en libérale

Jeudi 27 novembre

Femmes enceintes

Gym Douce

De 10 h à 11 h 30
Vous attendez un Bébé ? Vous désirez continuer à bouger pour vous détendre, vous tonifier, contrôler votre prise de poids ou adoucir les petits maux de la grossesse*, l'Office des Sports et l'Espace des 1000 jours s'associent pour vous proposer des séances avec une éducatrice sportive suivi d'une séance de relaxation au sein de l'espace snoezelen de la crèche Badinter.

**Si votre état de santé le permet bien sûr*
Gratuit sur inscription

Vendredi 28 novembre

Parents/Enfants

Atelier Lecture

De 10 h 30 à 11 h 30
Des professionnelles du CAMSP d'Arras des PEP 62 propose un atelier lecture animée pour le plus grand plaisir des petits bouts !
Gratuit sur inscription

Vendredi 28 novembre

Futurs parents/jeunes parents

Atelier thématique sur les modes d'accueil du jeune enfant

De 14 h à 16 h
Que ce soit une crèche, une assistante maternelle ou une combinaison de plusieurs options, le choix suscite souvent des questionnements. Les animatrices du Relais Petite Enfance de la Ville d'Arras prendront le temps d'échanger avec et de vous apporter toutes les réponses à vos questions lors de cet atelier.

Gratuit, sur inscription

