

# PROGRAMME DU MOIS DE DECEMBRE MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

2 décembre  
10h00/11h30

Comment bien  
grandir avec les  
écrans au quotidien ?

Parents/Futurs  
parents

3 décembre  
10h00/11h00

Atelier des  
petits artistes  
à partir de 18 mois

Parents/Enfants

3 décembre  
13h30/14h15  
"Mots doux, mots fous"

14h30/16h30  
Ateliers ludiques  
Le langage dans  
la vie quotidienne  
Futurs parents  
Parents

5 décembre  
10h00/11h00

Sport et grossesse

11h00/12h00  
Sport et post partum  
Futurs parents  
Parents/Bébés

10 décembre  
10h00/11h30

Je cuisine pour mon  
bébé :  
Premiers goûts de  
Noël

Parents/Enfants

16 décembre  
10h00/11h30

Sommeil parental

Parents

17 décembre  
10h00/11h30  
Atelier musical :  
"Paysages sonores"

14h00/14h30  
Contes de Noël

Parents/Enfants

18 décembre  
Mission Pôle Nord :  
"Le parcours des lutins"  
9h30/10h15  
(non marcheurs)

10h30/11h15  
(Marcheurs)

Parents/Enfants

Fermeture Maison  
des 1000  
premiers jours

du 25/12/25  
au 02/01/2026

# *LES ATELIERS DU MOIS* *MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS*

## **Bien grandir avec les écrans au quotidien**

Un atelier ludique pour comprendre comment les écrans peuvent influencer le développement des enfants (langage, gestion des émotions, sommeil, comportement...). Et si on trouvait des astuces pour équilibrer les écrans ! EPDEF

## **Ateliers des petits artistes**

Atelier sensoriel et créatif dès 18 mois : les petites mains fabriqueront une jolie boule de Noël en volume à partir de matières variées et colorées ! Association Caféméléon.

## **Mots doux, mots fous**

Participez à une improvisation théâtrale interactive et ludique autour des premiers mots, des colères incomprises, des écrans... Prolongez l'expérience grâce à un parcours d'ateliers sur la stimulation du langage, l'exploration des émotions et la discussion autour de l'usage des écrans. Association APRIS.

## **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 ».

## **Je cuisine pour mon bébé : Mes premiers goûts de Noël**

Faites découvrir à votre petit bout les saveurs de Noël en toute sécurité et plaisir ! Un moment convivial pour apprendre à introduire de nouvelles textures et goûts pendant les fêtes. Association PREVART.

## **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. Association PREVART.

## **Paysages sonores**

Un voyage sonore au cœur des sons de Noël : clochettes, murmures et mélodies pour éveiller les petites oreilles.

## **Atelier de lecture**

Plongez en famille dans la magie des contes de Noël et laissez les mots tisser des moments complices et enchantés !

## **Atelier de motricité : Le parcours des petits lutins**

Un atelier de motricité ludique où chaque enfant devient un lutin agile prêt à relever les défis du Père Noël.