

**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 du Val de Scarpe
7 rue Jean Bodet
62000 Arras



Espace des 1000 jours Boris Cyrulnik

Planning du mois de janvier 2026



Jeudi 8 janvier

Femmes enceintes

Séances de Gym Douce et de Relaxation

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 de Gym Douce avec une éducatrice sportive suivi d'une séance de relaxation au sein de l'espace Snoezelen de la crèche Badinter.

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription

* Si votre état de santé le permet

Jeudi 8 janvier

Femmes enceintes / Jeunes mamans

Rencontre autour de l'allaitement

Avec Madame LAMARCHE puéricultrice à la Protection Maternelle et Infantile et une animatrice de la Leche League France

Temps de rencontres et d'échanges avec d'autres mamans pour partager vos joies et difficultés d'allaitement et de maternage

De 14 h à 17 h
Gratuit sur inscription

Samedi 10 janvier

Parents / Enfants

Atelier sensoriel pour tout petits

Venez vivre un moment de détente et de complicité avec votre bébé dans la salle sensorielle de la Crèche Elisabeth et Robert Badinter.

De 9 h 30 à 10 h 15 et de 10 h 30 à 11 h 15
Gratuit sur inscription
Pour les enfants entre 3 et 9 mois



Lundi 12 janvier

Parents / Enfants

Atelier Histoires et Comptines multilingues (Français, Anglais, LSF)

Venez découvrir, écouter et partager un moment privilégié avec votre bébé autour de comptines et albums de jeunesse multilingues.

De 15 h à 16 h
Pour les enfants de plus de 12 mois

Mardi 13 janvier

Parents / Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription
Pour les enfants entre 0 et 6 mois

Mardi 13 janvier

Parents / Enfants

Atelier Éveil musical

Vous êtes parents d'un enfant de moins de trois ans, vous n'êtes pas forcément musicien mais vous avez la volonté de chanter, de bouger et de vous s'amuser, vous avez donc toutes les qualités pour devenir un Facilitateur d'Éveil Musical et rejoindre ainsi les mamans déjà facilitatrices encadrées par Madame Stéphanie DEVISME (Dumiste au Conservatoire d'Arras) et partager ainsi des moments musicaux et conviviaux !!

De 15 h 30 à 16 h 30
Gratuit sur inscription
Enfants de moins de 3 ans

Mercredi 14 janvier

Parents / Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription
Pour les enfants entre 6 et 12 mois

Jeudi 15 janvier

Parents / Enfants

Séances de Gym Douce et de Relaxation

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 de Gym Douce avec une éducatrice sportive suivi d'une séance de relaxation au sein de l'espace Snoezelen de la crèche Badinter.

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription
* Si votre état de santé le permet

Vendredi 16 janvier

Parents / Enfants

Parcours sensori-moteurs

De 10 h 30 à 11 h 30
Gratuit sur inscription
Pour les enfants entre 8 et 15 mois

Samedi 17 janvier

Parents / Enfants

Histoires et Comptines signées de Jojo

Par les Petits Papotent

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.

De 9 h 15 à 10 h 15 pour les enfants non marcheurs
De 10 h 30 à 11 h 30 pour les marcheurs
Gratuit sur inscription

Lundi 19 janvier

Jeunes parents

Atelier thématique sur le rythme naturel de son bébé

Et si ralentir devenait un cadeau pour vous et votre bébé ? Cet atelier vous propose un temps de pause afin de comprendre l'importance du rythme lent, d'identifier ce qui accélère le quotidien et de repartir avec des clés simples pour vivre plus sereinement...

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription

Mardi 20 janvier

Parents / Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription
Pour les enfants entre 12 et 18 mois

Mardi 20 janvier

Parents / Enfants

Atelier Éveil musical

Vous êtes parents d'un enfant de moins de trois ans, vous n'êtes pas forcément musicien mais vous avez la volonté de chanter, de bouger et de vous s'amuser, vous avez donc toutes les qualités pour devenir un Facilitateur d'Éveil Musical et rejoindre ainsi les mamans déjà facilitatrices encadrées par Madame Stéphanie DEVISME (Dumiste au Conservatoire d'Arras) et partager ainsi des moments musicaux et conviviaux !!

De 15 h 30 à 16 h 30
Gratuit sur inscription
Enfants de moins de 3 ans

Jeudi 22 janvier

Femmes enceintes

Séances de Gym Douce et de Relaxation

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 de Gym Douce avec une éducatrice sportive suivi d'une séance de relaxation au sein de l'espace Snoezelen de la crèche Badinter.

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription
* Si votre état de santé le permet

Jeudi 22 janvier

Femmes enceintes / Jeunes mamans

Rencontre autour de l'allaitement

Avec Madame LAMARCHE puéricultrice à la Protection Maternelle et Infantile et une animatrice de la Leche League France

Temps de rencontres et d'échanges avec d'autres mamans pour partager vos joies et difficultés d'allaitement et de maternage

De 14 h à 17 h
Gratuit sur inscription

Vendredi 23 janvier

Parents / Enfants

Atelier Bien-Être

Atelier découvertes des auto-massages et massages.

De 15 h à 16 h
Gratuit sur inscription
Pour les bébés de plus de 18 mois

Mardi 27 janvier

Parents / Enfants

Bavardons ensemble et partageons nos expériences

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription
Pour les enfants de 18 mois et plus

Mardi 27 janvier

Parents / Enfants

Atelier Éveil musical

Vous êtes parents d'un enfant de moins de trois ans, vous n'êtes pas forcément musicien mais vous avez la volonté de chanter, de bouger et de vous s'amuser, vous avez donc toutes les qualités pour devenir un Facilitateur d'Éveil Musical et rejoindre ainsi les mamans déjà facilitatrices encadrées par Madame Stéphanie DEVISME (Dumiste au Conservatoire d'Arras) et partager ainsi des moments musicaux et conviviaux !!

De 15 h 30 à 16 h 30
Gratuit sur inscription
Enfants de moins de 3 ans

Jeudi 29 janvier

Femmes enceintes

Atelier de sophrologie prénatale

Un temps pour soi pendant la grossesse. À travers des exercices doux et accessibles à toutes, vous apprendrez à relâcher les tensions, à apaiser votre mental et à développer un état calme et de confiance, utile tout au long de la grossesse en vue de l'accouchement. Aucun prérequis n'est nécessaire. Les exercices sont adaptés au rythme et aux besoins de chacune.

De 10 h à 11 h 30
Gratuit sur inscription

Vendredi 30 janvier

Parents / Enfants

Atelier Lecture

Avec les professionnelles du CAMSP d'Arras des PEP 62

Atelier de lecture animée pour le plus grand plaisir des petits bouts !

De 10 h 30 à 11 h 30
Gratuit sur inscription

Vendredi 30 janvier

Femmes enceintes

Atelier grossesse en musique

Nuits du Conservatoire

Le Conservatoire vous propose un atelier spécialement conçu pour vous, mêlant moments musicaux et temps de lecture. Dans une atmosphère calme et bienveillante, cet atelier invite à l'écoute, à la détente et à la découverte sensorielle. La musique, jouée ou écoutée, et les mots, lus à voix haute, créent un espace propice au relâchement, à l'imaginaire et à la connexion avec votre bébé.

À 19 h et à 19 h 30
Gratuit sur inscription au Conservatoire rue de la Douzière ou au 03 21 71 50 44

