



Dans le cadre du projet national des "1000 Premiers Jours", la CPTS Châteauroux and Co propose "1000 Premiers jours and Co"

# PROGRAMME 2023 DES ATELIERS & RENCONTRES

Vous attendez un bébé? Votre enfant a moins de deux ans?

## Ces moments sont faits pour vous !

Des professionnels de santé à votre écoute pour apprendre à :



Préparer l'arrivée de bébé



Prendre soin de soi et de bébé

Accompagner son enfant  
chacun à son rythme



Développer la relation parent-enfant



Près de chez vous !

Dans les quartiers Saint-Jean/Saint-Jacques & Vaugirard/Saint-Christophe



Nos partenaires



## Programme 2023 des ateliers & rencontres "1 000 Premiers Jours and Co"



1er semestre

**Janvier**

**24**

#1 RENCONTRE  
"La sensori-motricité"  
Le développement sensori-moteur tout un art ! Voir, entendre, sentir, toucher, bouger... comment ça marche ?  
18h • Vaugirard

**Février**

**03**

#2 ATELIER  
"La détente corporelle : femmes enceintes"  
Prendre un moment pour se détendre en attendant bébé  
14h • St-Jean/Saint-Jacques

**09**

#3 ATELIER  
"Jouer avec mon bébé marcheur"  
Accompagner bébé marcheur par le jeu adapté à son âge  
10h-30 • Vaugirard

**Mars**

**01**

#4 ATELIER  
"Le soin du nouveau-né"  
Quels gestes adopter pour accompagner bébé dans les soins de façon sécurisante  
18h • St-Jean/Saint-Jacques

**09**

#5 RENCONTRE  
"Le sommeil de bébé"  
Questions autour du sommeil de bébé : rythme, endormissement, cauchemars...  
18h • Vaugirard

**10**

#6 RENCONTRE  
"Le sommeil de bébé"  
Questions autour du sommeil de bébé : rythme, endormissement, cauchemars...  
18h • St-Jean/Saint-Jacques

**14**

#7 ATELIER  
"Le soin par le toucher : femmes enceintes"  
Présentation du toucher-massage chez le nouveau-né  
18h • Vaugirard

**23**

#8 ATELIER  
"La motricité libre du bébé marcheur"  
Accompagner l'enfant dans l'exploration de sa motricité en toute sécurité  
10h • St-Jean/Saint-Jacques

**30**

#7 ATELIER  
"Le portage"  
Découvrir les techniques et le matériel pour porter bébé de façon physiologique et sécurisée  
07h • Vaugirard

**Avril**

**04**

#10 RENCONTRE  
"Le langage"  
Appréhender les étapes du développement du langage chez bébé afin de l'accompagner au mieux  
18h-30 • Vaugirard

**11**

#11 ATELIER  
"Le soin par le toucher : bébé non marcheur"  
Procurer un mieux-être à bébé non marcheur par un toucher doux et bienveillant  
14h-30 • St-Jean/Saint-Jacques

**Mai**

**04**

#12 RENCONTRE  
"Quand consulter pour mon bébé ?"  
Permettre aux parents de reconnaître les signes inquiétants de l'état de santé de bébé nécessitant ou pas le diagnostic d'un professionnel de santé  
18h • Vaugirard

**09**

#13 RENCONTRE  
"Le matériel de puériculture"  
Questions autour des différents équipements proposés dans le commerce  
18h • St-Jean/Saint-Jacques

**26**

#15 ATELIER  
"La motricité libre du bébé non marcheur"  
Accompagner bébé dans l'exploration de sa motricité en toute sécurité  
14h • Vaugirard

**Juin**

**01**

#16 RENCONTRE  
"Le langage"  
Appréhender les étapes du développement du langage chez bébé afin de l'accompagner au mieux  
18h-30 • St-Jean/Saint-Jacques

**09**

#17 ATELIER  
"Jouer avec mon bébé non marcheur"  
Accompagner bébé non marcheur par le jeu adapté à son âge  
14h • Vaugirard

**16**

#18 ATELIER  
"La détente corporelle : jeunes parents"  
Prendre un moment pour se détendre sans bébé  
14h • Vaugirard

**19**

#17 RENCONTRE  
"Le post-partum"  
Sentiment d'être dépassé, d'être une mauvaise mère, angoisses... Questions autour du mal-être après la naissance de bébé  
18h • St-Jean/Saint-Jacques

**27**

#20 ATELIER  
"La gestion des émotions (pleurs, colères...)"  
Pleurs, colères, cris... comment accompagner les états émotionnels du jeune enfant ?  
18h • St-Jean/Saint-Jacques



**i** Durée des séances : 1h30



**personne** Ateliers = femmes enceintes + jeunes parents accompagnés de leurs enfants de moins de 2 ans  
Rencontres = futurs et jeunes parents





# Programme 2023 des ateliers & rencontres "1 000 Premiers Jours and Co"



2ème semestre



**Août**

**29**

**#21 ATELIER**  
"La motricité libre du bébé non marcheur"  
Accompagner bébé dans l'exploration de sa motricité en toute sécurité  
15h-30 • St-Jean/St-Jacques

**Septembre**

**05**

**#22 RENCONTRE**  
"La sensori-motricité"  
Le développement sensori-moteur tout un art ! Voir, entendre, sentir, toucher, bouger... comment ça marche ?  
18h • St-Jean/St-Jacques

**11**

**#23 ATELIER**  
"Le soin du nouveau-né"  
Quels gestes adopter pour accompagner bébé dans les soins de façon sécurisante  
18h • Vaugirard

**22**

**#24 ATELIER**  
"Jouer avec mon bébé non marcheur"  
Accompagner bébé non marcheur par le jeu adapté à son âge  
14h • St-Jean/St-Jacques

**26**

**#25 RENCONTRE**  
"La gestion des émotions (pleurs, colères...)"  
Pleurs, colères, cris... comment accompagner les états émotionnels du jeune enfant ?  
18h • Vaugirard

**29**

**#26 ATELIER**  
"La détente corporelle : jeunes parents"  
Prendre un moment pour se détendre sans bébé  
14h • St-Jean/St-Jacques

**04**

**#28 RENCONTRE**  
"Le post-partum"  
Sentiment d'être dépassée, d'être une mauvaise mère, angoisses... Questions autour du mal-être après la naissance de bébé  
18h • Vaugirard

**10**

**#29 RENCONTRE**  
"L'alimentation"  
De l'allaitement à la diversification alimentaire, comment accompagner l'alimentation du jeune enfant  
18h • St-Jean/St-Jacques

**Novembre**

**07**

**#31 RENCONTRE**  
"Le matériel de puériculture"  
Questions autour des différents équipements proposés dans le commerce  
18h • Vaugirard

**16**

**#32 RENCONTRE**  
"Quand consulter pour mon bébé ?"  
Permettre aux parents de reconnaître les signes inquiétants de l'état de santé de bébé nécessitant ou pas le diagnostic d'un professionnel de santé  
18h • St-Jean/St-Jacques

**21**

**#33 ATELIER**  
"Le soin par le toucher : bébé non marcheur"  
Procurer un mieux-être à bébé non marcheur par un toucher doux et bienveillant  
14h-30 • Vaugirard

**24**

**#34 ATELIER**  
"La motricité libre du bébé marcheur"  
Accompagner l'enfant dans l'exploration de sa motricité en toute sécurité  
10h • Vaugirard

**30**

**#35 ATELIER**  
"Le portage"  
Découvrir les techniques et le matériel pour porter bébé de façon physiologique et sécurisée  
09h • St-Jean/St-Jacques

**Décembre**

**04**

**#36 ATELIER**  
"La détente corporelle : femmes enceintes"  
Prendre un moment pour se détendre en attendant bébé  
14h • Vaugirard

**14**

**#37 ATELIER**  
"Jouer avec mon bébé marcheur"  
Accompagner bébé marcheur par le jeu adapté à son âge  
10h-30 • St-Jean/St-Jacques



**i** Durée des séances : 1h30

**Ateliers = femmes enceintes + jeunes parents accompagnés de leurs enfants de moins de 2 ans**

**Rencontres = futurs et jeunes parents**



## "1 000 Premiers Jours and Co" 2023

### Les professions qui animeront vos ateliers & rencontres

Chargé de mission environnement   Diététicienne   Ergothérapeute   Infirmière puéricultrice  
Kinésithérapeute   Médecin généraliste   Orthophoniste   Orthoptiste   Professeur de Pilates  
Professionnel du massage   Psychologue   Psychomotricienne   Sage-femme

### Les lieux de rendez-vous

Les rencontres sur le quartier St-Jean/St-Jacques auront lieu au Centre socio-culturel St-Jean/St-Jacques : **2 Rue Edith Piaf, 36000 Châteauroux**

Les rencontres sur le quartier de Vaugirard auront lieu au Centre socio-culturel Vaugirard/St-Christophe : **95 Rue de Vaugirard, 36000 Châteauroux**



Un système de garde d'enfants pourra être proposé sur certains ateliers/rencontres, renseignez-vous auprès du lieu d'accueil concerné



### Pour s'inscrire

Les inscriptions se font par téléphone, ou directement auprès des accueils des centres sociaux concernés :

Centre socio-culturel St-Jean/St-Jacques : **02 54 08 35 48**

Centre socio-culturel Vaugirard/St-Christophe : **02 54 34 44 72**



Nos partenaires

