

PAS À PAS, PARENTS EXTRAS

LÉGENDES DES ATELIERS DE L'ANNÉE 2021

service parentalité au 03.21.47.07.67
parentalite@ternoiscom.fr

PLAISIR & CULTURE



Voyage au Pays des Contes

Poésie de la langue, contes ou imagiers... partagez un moment dans l'imaginaire avec votre enfant. (Les fratries sont les bienvenues).



En avant la musique

Une pause musicale à partager sans modération : approche de la mélodie et du rythme.



Les artistes

Matières, couleurs : créons ensemble. Développement de l'éveil, stimuler les sens, enrichir les capacités d'expression, la sensibilité et l'imaginaire.



Sculpture sur bois

Venez manipuler les outils autour du bois afin de réaliser une sculpture de votre choix en famille. Laissez libre cours à votre créativité.



Soirées du jeu

Passez une soirée en famille et profitez de l'offre de jeux de la ludothèque (réservations: 03.21.04.01.68)

ET LA SANTÉ ?



Initiation aux arts du cirque

Jonglerie, acrobatie, venez découvrir les capacités de votre enfant ! (enfant marcheur jusqu'à 5 ans)

Prévoir = tenue décontractée et chaussettes, pour le parent et l'enfant



Fitness

Initiation parent- enfant aux pratiques d'activités fitness pour retrouver la forme et se défouler ensemble. (prévoir bouteille d'eau, vêtements de sport)



Bébé en mouvement

Informez sur le développement moteur de l'enfant 0-6 ans, observez l'enfant sur un parcours motricité, et conseils avisés.

CAMSP / Inscriptions au 03.21.47.78.90

Lieux : Saint-Pol-sur-Ternoise, Frévent, Auxi-le-Château, Pernes-en-Artois, Heuchin, Averdoingt, Beauvoir-Wavans

Ateliers sur inscription : adresses confirmées par mail/ téléphone

- Parents et enfants entre 0 et 3 ans
- Parents et adolescent
- Parents et enfants entre 3 et 6 ans
- Adultes
- Parents et enfants entre 7 et 12 ans
- Toute la famille

BIEN -ÊTRE & HARMONIE FAMILIALE



Massage bien-être bébé

Un moment de complicité pour le bien-être du bébé.

Prévoir : des changes, une serviette, huile de massage. (À partir de 2 mois, jusqu'à 18 mois / vaccins OK)

Petite enfance Ternoiscom/ MDS puéricultrices et CAMSP (+ réflexologie): 03.21.47.78.90



Mon moment Magique en Duo

Développer votre complicité en pratiquant la communication verbale, non verbale, le yoga, avec une pointe de tendresse, de respect et d'amour. Prévoir: une tenue décontractée, idéal 1 parent et 1 enfant (à partir de 5 ans)



Mon moment magique au féminin

"Prendre soin de l'autre, commence par prendre soin de soi", gestion de ses émotions, une parenthèse de bien-être.... Prévoir : une tenue décontractée.



Soin des mains et manucure

Quel plaisir de partager un moment ensemble tout en profitant du massage des mains en duo, des conseils de fabrication des produits naturels et des astuces d'esthétique (stickers pour les ongles)



Un Instant de Répit

Autorisez- vous des instants déconnectés et permettez la libération émotionnelle (activités de bien-être et lutte contre la charge mentale). A vivre en couple idéalement!



Atelier des parents

Parents en crise... (sanitaire!!!): trouver une bouffée d'oxygène, respirer pour accompagner. En toute confidentialité, un temps d'expression libre et de ressources pour relâcher les tensions.



Harmonie familiale

Sophrologie adaptée aux enfants (3 séances, 3 tranches d'âge distinctes), astuces "parentalité positive" pour trouver l'équilibre familial, pour une meilleure gestion des crises en passant par le jeu.




















Portage de bébé

CAMSP inscriptions directement au 03.21.47.78.90/ apprendre à porter bébé en écharpe en toute sécurité (accessible femmes enceintes et nourrissons / bambins)

PROGRAMME «PAS À PAS, PARENTS EXTRAS»

AVRIL 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
29	30	31	1	2	3
5	6	7  Frévent 14h30	8 SOS Parents en crise sanitaire visio - 20h	9	10  Beauvoir-Wavans 10h15
12  Heuchin 9h30	13  St Pol 9h30	14  Frévent 9h30 Auxi 10h15  Frévent 14h30	15 SOS Parents en crise sanitaire visio - 20h	16  Auxi 9h30	17
19  Heuchin 9h30	20  St Pol 9h30 Frévent 17h  Heuchin 14h	21  Pernes 9h30 Averdoingt 10h15	22 SOS Parents en crise sanitaire visio - 20h	23  Auxi 9h30	24
26	27  St Pol 9h30  Frévent 9h30  Frévent 14h	28  Frévent 10h	29  Heuchin 9h30 SOS, Parents en crise sanitaire visio - 20h	30	


Les légendes du calendrier


- Parents et enfants entre 0 et 3 ans
- Parents et enfants entre 3 et 6 ans
- Parents et enfants entre 7 et 12 ans
- Parents et adolescent
- Adultes
- Toute la famille

PLAISIR & CULTURE


 Voyage au pays des contes


 Les artistes

 En avant la musique

 Sculpture sur bois

BIEN-ÊTRE & HARMONIE FAMILIALE

 Mon moment magique au féminin

 Mon moment magique en duo

**Le jeudi
à 20h**

Ateliers sur inscription au 03.21.47.07.67
ou sur parentalite@ternoiscom.fr.

SOS PARENTS EN CRISE SANITAIRE:

“J'EN PEUX PLUS, JE CRAQUE” “QU'EST CE QUI NOUS ARRIVE, ON S'ÉNERVE POUR RIEN”
“J'AI BESOIN DE DÉCOMPRESSER ET D'EN PARLER”

UN TEMPS D'ÉCHANGES ET DE PARTAGES D'EXPÉRIENCES.

CONNECTEZ VOUS LIBREMENT (LE LIEN VOUS SERA COMMUNIQUÉ PAR MAIL)