

# ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

## LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

## DÉCEMBRE 2025

**Lundi 8 décembre - 10h00 à 11h30**

### Peinture

**Un moment pour découvrir, expérimenter et s'amuser autour de la couleur et de la matière.**

Venez partager un temps d'expression libre avec votre enfant, sans recherche de résultat, juste pour le plaisir de créer ensemble.

Au fil de l'atelier, petits et grands seront invités à peindre avec les doigts, les pinceaux, des éponges, ou même des objets du quotidien, dans un cadre bienveillant et adapté aux tout-petits.

Un espace pour explorer les sens, développer la motricité fine, stimuler la créativité et renforcer le lien parent-enfant dans la joie et la détente.

- 👤 Parents et enfants de 15 mois à 6 ans
- ⌚ Durée : libre
- 👤 Animé par Karine, animatrice parentalité

**Mercredi 10 décembre - 10h00 à 10h30**

### Imagier sonore

**Un moment pour découvrir, écouter et s'amuser autour des sons et des premières notions musicales.**

Venez partager un temps d'exploration sensorielle avec votre enfant, sans objectif de performance, simplement pour le plaisir de jouer et de s'émerveiller ensemble.

Au fil de l'atelier, petits et grands seront invités à regarder des images, puis à écouter de vrais extraits sonores : bruits de la nature, animaux, objets du quotidien, ambiances... Un jeu d'association simple et ludique, dans un cadre calme, bienveillant et adapté aux tout-petits.

Un espace pour éveiller l'écoute, enrichir le vocabulaire, stimuler l'imaginaire, développer l'observation et renforcer le lien parent-enfant dans la curiosité et le partage.

- 👤 Parents et enfants de 0 à 3 ans
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 👤 Animé par Karine, animatrice parentalité

**Lundi 15 décembre - 10h00 à 10h30**

### Découverte du violon

**Un moment pour découvrir, écouter et s'émerveiller autour du violon et de ses sonorités uniques.**

Venez partager avec votre enfant un temps musical doux et ludique, sans recherche de performance, juste pour le plaisir d'écouter, de chanter et de vibrer ensemble.

Au fil de l'atelier, petits et grands seront invités à entendre le violon en direct, à reconnaître ses sons, à découvrir comment il chante, comment l'archet glisse, comment les notes dansent... Ils pourront aussi participer à des comptines, chansons de Noël et petites mélodies, dans un cadre chaleureux et adapté aux tout-petits.

Un espace pour éveiller l'oreille, nourrir la sensibilité musicale, développer l'attention, stimuler la joie de chanter et renforcer le lien parent-enfant autour d'un moment magique.

- 👤 Parents et enfants de 0 à 6 ans
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 👤 Animé par AEgine, maman de La Parent'aise

Inscription à [relaispetiteenfance@charenton.fr](mailto:relaispetiteenfance@charenton.fr)



# ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

## LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

## DÉCEMBRE 2025

### *Goûter de fin d'année*

Nous sommes heureux de vous inviter à un moment festif et convivial pour célébrer ensemble la fin de l'année !

Venez partager un doux après-midi avec votre enfant, dans un espace de jeu chaleureux où petits et grands pourront s'amuser, découvrir, se rencontrer... et savourer un délicieux goûter.

Au programme : jeux libres, petites surprises, ambiance joyeuse et un temps gourmand pour bien terminer l'année tous ensemble.

Un moment simple et convivial, pour se retrouver, papoter, rire et créer de beaux souvenirs avec vos tout-petits.

- 👤 Parents et enfants de 0 à 6 ans
- 🕒 De 15h30 à 18h
- 🕒 Durée : libre

***Nous avons hâte de célébrer ce joli temps de fête avec vous ✨***

Inscription à [relaispetiteenfance@charenton.fr](mailto:relaispetiteenfance@charenton.fr)



# LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS  
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

## LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

## DÉCEMBRE 2025


### Lundi 1er décembre – 16h00 à 17h30

**Reprendre le travail après un congé maternité, paternité ou parental : s'y préparer en douceur**


**Un moment pour échanger, se rassurer et trouver des repères simples autour de cette étape souvent chargée d'émotions et de questions.**

Venez poser vos interrogations, partager vos expériences et découvrir comment vivre plus sereinement cette transition : organisation du quotidien, séparation, équilibre vie pro / vie perso, garde de l'enfant, charge mentale, rythme de la famille...

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, prendre du recul, identifier ses ressources et repartir avec des pistes concrètes pour aborder la reprise du travail en confiance.

 Public : Parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise


 Animé par Virginie, éducatrice de jeunes enfants et Elodie, coordinatrice Parentalité


### Samedi 6 décembre – 10h00 à 12h00

**Initiation aux gestes premiers secours envers le nourrisson**

Le retour à la maison avec son enfant peut parfois inquiéter : le fameux et si ? Alors venez participer à l'atelier et nous pourrons répondre à toutes vos questions et vous préparez aux bases du secourisme et de la prévention pour les jeunes enfants

 Durée : environ 2h

 Public : futurs parents et jeunes parents (0-6 mois)

 Lieu : Locaux de la Croix Rouge, Charenton

**Sans enfant**

### Lundi 8 décembre – 16h00 à 17h30

**Le Sommeil de l'Enfant : comprendre et trouver son équilibre**


Les nuits courtes, les réveils fréquents, les siestes imprévisibles... Le sommeil d'un bébé peut bousculer le quotidien. Cet atelier vous propose de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil chez le tout-petit, et d'explorer des pistes concrètes pour vous reposer, vous aussi.


Nous aborderons les grandes étapes du sommeil de l'enfant (de la naissance aux premiers mois), ses besoins, son rythme biologique, les idées reçues, et les différentes manières d'accompagner l'endormissement.

Nous parlerons également de la fatigue parentale, de la recherche d'un équilibre, et de quelques stratégies simples pour se reposer dans cette période d'adaptation.

Un moment d'écoute et de soutien pour mieux vivre les nuits... et les jours.

 Public : Parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Hermine, psychologue et Elodie, coordinatrice Parentalité

**Inscription à [relaispetiteenfance@charenton.fr](mailto:relaispetiteenfance@charenton.fr)**



# LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS  
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

## LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

## DÉCEMBRE 2025

### Mardi 9 décembre – 19h00 à 21h00

#### Devenir Papa : s'impliquer dès le début, avec confiance

Cet atelier s'adresse aux futurs et jeunes papas qui souhaitent aborder leur nouveau rôle avec sérénité et engagement.

Ce moment de partage propose d'un côté une vision globale de la parentalité et du développement de l'enfant, et de l'autre, un temps pratique autour des gestes du quotidien : portage, change, bain, endormissement, etc.

Un atelier concret, bienveillant et sans jugement, pour permettre aux papas de s'impliquer pleinement dès le départ, de soutenir activement la jeune maman et de créer un lien fort avec leur bébé.

👤 Public : Futurs et jeunes papas

🕒 Durée : 2h00

📍 Lieu : Centre A. Portier – 21 bis rue des Bordeaux

👨‍👩‍👧 Animé par Gilles Vaquier de Labaume, consultant en parentalité et fondateur de L'Atelier du Futur Papa

### Jeudi 11 décembre – 16h00 à 18h00

#### Portage

Envie de garder bébé tout contre vous tout en ayant les mains libres ? Cet atelier vous propose de découvrir le portage, ses bienfaits, et de vous familiariser avec les différents moyens de porter votre tout-petit en toute sécurité.

Nous aborderons les bienfaits du portage pour bébé et le porteur, les principes du portage physiologique, les différentes options de matériel (écharpes, préformés, slings...), ainsi que les positions adaptées selon l'âge et le développement de votre enfant.

Une partie de l'atelier sera dédiée à la démonstration et à l'essai de plusieurs moyens de portage pour que vous puissiez manipuler, tester, poser vos questions et trouver ce qui vous convient le mieux.

Un moment bienveillant, concret et rassurant pour porter bébé avec confort et confiance, dès les premiers jours.

🕒 Durée : environ 2h

👤 Public : futurs parents et jeunes parents (0-6 mois)

📍 Lieu : La Parent'aise

👨‍👩‍👧 Animé par Laura, osthéo-pathe et Clarisse, psychomotricienne

### Lundi 15 décembre – 15h30 à 17h30

#### L'équilibre alimentaire de la femme enceinte

La grossesse est une étape clé, tant pour le bébé que pour la future maman. L'alimentation y joue un rôle essentiel et ne doit surtout pas être négligée. Entre idées reçues, besoins nutritionnels, prise de poids et petits troubles digestifs, il est parfois difficile de s'y retrouver.

Cet atelier est l'occasion d'échanger sans tabou, de poser vos questions et de mieux comprendre comment adapter votre alimentation pendant cette période unique.

Participez dès les premiers mois de votre grossesse !

👤 Public : Parents

🕒 Durée : 2h00

📍 Lieu : La Parent'aise

👨‍👩‍👧 Animé par Schane, diététicienne

**Inscription à [relaispetiteenfance@charenton.fr](mailto:relaispetiteenfance@charenton.fr)**



# LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS  
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

## LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

## DÉCEMBRE 2025

### Mardi 16 décembre – 10h00 à 12h00

#### Allaitement : faire les choix qui vous conviennent

Vous allaitez et vous vous demandez jusqu'à quand ? Comment concilier reprise du travail, fatigue ou simplement une nouvelle étape ? Cet atelier est fait pour vous accompagner, que vous souhaitiez poursuivre l'allaitement, le modifier ou y mettre fin.

Nous parlerons des besoins de bébé et des vôtres, des signes qui peuvent guider votre décision, de la reprise du travail, du sevrage en douceur (partiel ou total), et des alternatives possibles.

Ce moment d'échange a pour objectif de vous aider à prendre une décision en toute conscience, en fonction de votre situation, sans pression ni culpabilité.

Un temps pour s'informer, poser ses questions, partager ses doutes et repartir avec des repères concrets et bienveillants

👤 Public : Jeunes parents

🕒 Durée : 2h00

📍 Lieu : La Parent'aise

👩👦 Animé par Emilie et Vanessa, puéricultrices

### Jeudi 18 décembre – 16h00 à 17h30

#### Les essentiels en puériculture

Quand notre enfant n'est pas encore arrivé, nous nous pensons nécessaire de foncer dans les magasins acheter tous le matériel de puériculture possible. Mais bien souvent quand notre enfant arrive, nous nous rendons compte que tout n'était pas indispensable, pire que nous n'utilisons pas ce que nous pensions nécessaire.

Nous vous proposons un atelier centré sur les vrais indispensables et sur la bonne temporalité pour les acheter.

🕒 Durée : environ 1h30

👤 Public : futurs parents et jeunes parents (0-6 mois)

📍 Lieu : La Parent'aise

👩👦 Animé par Virginie, éducatrice de jeunes enfants et Eodie, coordinatrice parentalité

Inscription à [relaispetiteenfance@charenton.fr](mailto:relaispetiteenfance@charenton.fr)