

PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS

2/16 et 30 septembre
10h00/11h30

Atelier bébé signe

Parents/Enfants

4 septembre
10h00/11h30

Alimentation de la
femme enceinte
et allaitante

Futurs parents
Parents

5 septembre
10h00/11h30

Naître et grandir
dans un
environnement sain

Futurs Parents
Parents

8 septembre
14h00/15h30

Pause parentale :
"Des pleurs
aux premiers mots"

Parents/Enfants

10 septembre

9h30/10h15
10h30/11h15

"Bébé fait sa gym"
Parents/Enfants

11 septembre
9h30/11h30

Entretien prénatal du
4ème mois

Futurs Parents

24 septembre
10h00/11h30

"Je découvre
le portage"

Futurs Parents/Parents

26 septembre
10h00/11h30

Sport et grossesse
Sport et post partum

Futurs parents/
Parents

29 septembre
14h30/15h30

Bulle de calme
avec bébé

Parents/Bébé

Un Rendez-vous à ne pas manquer :
le Salon des 1000 premiers jours de bébé le jeudi 23 octobre 2025,
Salle Olof Palme à Béthune

Ateliers gratuits sur réservation :
06.63.70.23.92 ou maison1000premiersjours@ville-bethune.fr

LES ATELIERS DU MOIS *MAISON DES 1000 PREMIERS JOURS*

Atelier bébé signe 1/6

6 séances pour vous initier aux gestes simples du quotidien pour aider votre enfant à exprimer ses besoins et ses envies. Un atelier ludique pour signer ensemble et renforcer le lien parent-bébé.

Alimentation de la femme enceinte et allaitante

Un atelier interactif animé par une diététicienne de l'Association PREVART, pour explorer ensemble des conseils pratiques, des astuces gourmandes et adaptées à vos besoins. Prenez soin de vous et de votre bébé en toute sérénité !

Naître et grandir dans un environnement sain

Vous attendez un bébé ou êtes parent d'un enfant de moins de 3 ans ? Vous souhaitez des conseils simples et pratiques pour créer un cocon sans pollution pour bébé ? Une professionnelle répond à vos questions.

Pause parentale : "Des pleurs aux premiers mots"

Un atelier pour comprendre les pleurs de bébé et mieux l'accompagner au quotidien.

"Bébé fait sa gym"

Offrez à votre enfant un espace de motricité pour jouer, bouger, développer ses habiletés motrices et vivre un moment de complicité et de partage. »

"Je découvre le portage"

Découvrez comment choisir et utiliser une écharpe de portage, pour porter votre bébé en toute sécurité et créer un lien profond. Cet atelier vous apprendra les techniques adaptées pour faciliter votre quotidien et le bien-être de votre enfant.

Sport et grossesse

Envie de rester en forme pendant la grossesse ou de reprendre le sport en post-partum ? C'est possible grâce aux séances de sport 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 ».

Bulle de calme avec bébé

Une séance de sophrologie tout en douceur pour respirer, se relaxer grâce à une méthode simple de relaxation, tout en partageant une bulle de calme pour se ressourcer avec bébé.