

Animations collectives

Créer du lien social au travers d'actions en lien avec la parentalité



CONFÉRENCES THÉMATIQUES ●●●

Un cycle de conférences/débat avec l'intervention de professionnels sur différents thèmes tels que : apprendre à accueillir les émotions des tout petits, la diversification alimentaire pour les jeunes enfants...

ATELIER CRÉATIF ●●●

Des ateliers d'expression créative, pour créer du lien, inventer et expérimenter en famille.

ATELIER CUISINE ●●●

Des ateliers pour mettre en commun des savoirs-faire, avec l'idée de partager/transmettre des recettes simples pour la confection d'un repas. Permettre l'apprentissage de base d'hygiène et d'équilibre alimentaire ainsi que favoriser l'envie de cuisiner.

ACOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF ●●●

De l'information et de l'accompagnement pour l'accès aux droits, grâce à des entretiens avec la Conseillère en Economie Sociale et Familiale.

FORMATION AUX 1^{ERS} SECOURS ●●●

Formation en direction des parents afin d'obtenir les bases aux gestes de premiers secours pour réagir efficacement en cas de besoin en direction de leur entourage et en particulier de leurs enfants.

un projet interdisciplinaire dans les Corbières

Mis en place par le Centre Social ADHCo de Mouthoumet, ce programme entièrement gratuit est réalisé par des professionnels de santé expérimentés et une équipe pluridisciplinaire qualifiée.

L'accompagnement proposé est composé d'activités individuelles et collectives, au choix des parents, pour soutenir la parentalité et favoriser le bien-être des parents et de leurs enfants.

Grâce à des approches complémentaires au suivi des professionnels de santé, de nombreuses activités d'accompagnement novatrices sont proposées :

- Ateliers d'éveil parents/enfants 0-3 ans
- Ateliers de cuisine adaptés au contexte familial
- Atelier d'expression créative
- Café-parents
- Accompagnement social global (accès aux droits, aide et information administrative...)
- Accompagnement périnatal à domicile
- Formation collective Yoga et Mindfulness
- Conférences thématiques
- Formation aux premiers secours

**Vous habitez les Corbières,
Vous êtes intéressés
N'hésitez pas, contactez nous :**

04 68 45 24 54

Centre Social ADHCo
23, rue de la gare - 11330 MOUTHOMET
adhco.communication@orange.fr

**UN PROGRAMME GRATUIT
ANIMÉ PAR DES PROFESSIONNELLS**

PROGRAMME D'ATELIERS ET D'ANIMATIONS POUR LES FUTURS ET NOUVEAUX PARENTS



Un accompagnement novateur pour le bien-être des femmes enceintes et des parents de jeunes enfants

Avec le soutien de :

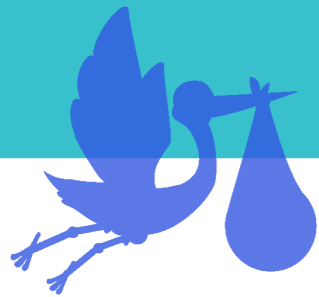


PROGRAMME 2023



Module périnatal

Entièrement dédié au bien être de la future maman et des parents



YOGA PÉRINATAL À DOMICILE ●●●

5 séances prénatales et/ou 5 séances post-natales

Le yoga péri-natal soutient le bien-être de la maman tout au long de la grossesse et durant les mois suivant la naissance de bébé.

En complémentarité du suivi médical des sages-femmes et gynécologues, ce programme de yoga propose aussi un accompagnement personnalisé en fonction des besoins et des envies de la maman, en s'appuyant sur divers outils comme l'écoute bienveillante, la respiration consciente, l'expression corporelle, la relaxation guidée, le massage bien-être...

Ces séances apportent de nombreux avantages. Elles favorisent le bien-être physique et psychique, la confiance en soi, le sommeil, le tonus musculaire et l'endurance, la détente profonde et la relation avec son bébé.

Durée de la séance : 2h00

Lieu : à domicile

Période : janvier à décembre 2023

Intervenant : Daisy Stoloff, professeure diplômée de danse, de yoga et de yoga pré et post-natal. Formatrice en expression corporelle, co-auteure de l'ouvrage « expression corporelle » RETZ, 2020

Public : femme enceinte, futurs parents, parents de jeunes enfants



FORMATION COLLECTIVE PLEINE CONSCIENCE ●●●

9 séances prénatales + 1 journée complète

Apprendre à être à l'écoute de ce qui se passe dans notre corps. Ce projet intègre une formation collective yoga et MBCP*. Il s'agit avant tout d'un programme qui propose une nouvelle manière de se préparer à la naissance et à la parentalité. Par le biais d'exercices simples à la portée de tous, ce programme invite les futurs parents à vivre une maternité plus sereine, ressentir le lien avec le bébé tout au long de la grossesse, se préparer à l'accouchement en apprivoisant le stress, les peurs et les douleurs, prévenir la dépression du Post-Partum, reconnaître le rôle du partenaire/conjoint...

+1 séance post-natale

Une dernière séance sera proposée avec l'enfant quelques mois après sa naissance

Durée de la séance : 2h30

Lieu : adapté en fonction des inscriptions

Période : mars à juin 2023 + septembre

co-animation : Fanny Souef, gynécologue obstétricienne diplômée en méditation et santé et en MBCP et Daisy Stoloff, professeure de yoga

Public pour cette première session : parent seul ou en couple qui attendent un enfant à naître à partir de juin 2023

MBCP : Mindfulness Based Childbirth and Parenting
«Naissance et parentalité en pleine conscience»*

Module parentalité

Des activités pour faciliter les relations entre parents et enfants



L'ensemble du programme 2023 est **gratuit** et animé par des **professionnels**

ATELIERS ÉVEILS 0-3 ans ●●●

6 séances

Pour proposer à l'enfant la rencontre d'autres enfants autour d'activités d'éveil.

Du soutien au développement de l'enfant à travers l'attachement, la psychomotricité, l'éveil des sens et la socialisation. Créer du lien entre les familles.

Durée de la séance : 1h00

Lieu : Itinérant dans les Corbières

Période: 1 séance/mois de février à juillet

Intervenant : Agnès Buissan, animatrice petite enfance

CAFÉ-PARENTS ●●●

10 séances

Un temps convivial où les parents peuvent partager autour d'un café leurs expériences, préoccupations, questionnements...

Pour favoriser le réseautage des familles isolées géographiquement et favoriser les liens sociaux

Durée de la séance : 1h30

Lieu : Itinérant dans les Corbières

Période : 1 séance/mois de mars à décembre

Intervenant : Juliette Fiat, Conseillère en vie sociale et familiale

