

Programme octobre – novembre – décembre 2025

---

# Maison des bébés



📍 6 rue du Haut de Sainte-Croix  
🚌 Navette 81 City arrêt Cour d'or  
☎ Inscriptions au 03 87 68 25 65  
👉 Consultez les horaires sur [metz.fr](https://metz.fr)

## Inscription aux ateliers

Les ateliers proposés à la Maison des bébés sont accessibles **sur inscription uniquement au 03 87 68 25 65**. Sauf mention contraire, toutes les actions se déroulent à la Maison des bébés et s'adressent aux futurs parents et aux parents. Les enfants de moins de 3 ans sont les bienvenus.

## Permanences de la Maison des bébés

- 📅 **Lundi, mardi et vendredi :**  
9 h – 12 h et 14 h – 17 h
- 📅 **Mardi semaines impaires :** 17 h – 19 h
- 📅 **Mercredi :** 9 h – 13 h et 15 h – 18 h
- 📅 **Jeudi :** 9 h – 13 h
- 📅 **Un samedi par mois**  
(consulter le programme) : 10 h – 16 h  
dont samedi 20 décembre

Venez nous rencontrer en accès libre pour :

- profiter d'un moment d'échange avec une des référentes de la Maison des bébés et d'autres parents sur les préoccupations du quotidien ;
- consulter les livres de notre bibliothèque sur la parentalité et le développement des enfants ;
- faire une pause dans un lieu accueillant disposant d'une table à langer et d'un espace confortable pour l'allaitement ou donner le biberon ;
- découvrir le programme et s'inscrire aux ateliers.

## Fermetures de la Maison des bébés

En raison de la permanence délocalisée à la ludothèque L'Île aux Trésors, la Maison des bébés sera fermée **le 23 octobre**.

La Maison des bébés sera également fermée **du 25 décembre 2025 au 4 janvier 2026**.

## Café des parents

- 📅 **Les mardis après-midi**  
🕒 **De 14 h à 17 h (sauf le 23 décembre)**

Il s'agit d'un espace d'accueil, d'écoute et de soutien à la parentalité. Venez rencontrer d'autres parents et partager vos expériences !

*En partenariat avec la Maison des parents – EPE Lorraine.*

## Massages ludiques en famille

- 📅 **Jeudi 2 octobre**  
🕒 **De 9 h à 10 h**

Pour les parents avec enfants de moins de 3 ans. Animé par une auxiliaire de puériculture.

## Cycle « Parlons ensemble dès la naissance »

- 📅 **Les jeudis 2, 9 et 30 octobre**  
🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**  
📌 **La présence aux 3 séances est souhaitée.**
- Ateliers de sensibilisation au développement du langage avec des orthophonistes, destiné aux parents de jeunes enfants de 0 à 3 ans.
- 🕒 *Proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé de l'Eurométropole de Metz.*



Dans le cadre du « MOIS SANS TABAC »

## Rando poussette

- 📅 **Jeudi 2 octobre**  
🕒 **De 9 h 30 à 11 h**  
✂ **Inscription au 06 43 37 63 59**

Séance de remise en forme accompagnée par une infirmière tabacologue et une puéricultrice de PMI. Départ à l'esplanade de Metz, pause gourmande et échange à la Maison des Bébé.

🕒 *En partenariat avec le Service en Amont du CMSEA.*

## Sport et maternité : prévenir la fatigue et favoriser un meilleur sommeil

- 📅 **Vendredi 3 octobre**  
🕒 **De 14 h 45 à 15 h 30**

Yoga doux, techniques de respiration et relaxation guidée (à destination des femmes enceintes).

🕒 *En partenariat avec le Comité Départemental EPGV de Moselle.*

## Sport et maternité : prendre soin de soi sans culpabiliser

📅 Vendredi 3 octobre

🕒 De 15 h 45 à 16 h 30

Yoga doux, stretching et relaxation express à intégrer facilement dans son quotidien (à destination des mamans en post-partum).

🕒 En partenariat avec le Comité

Départemental EPGV de Moselle.

Dans le cadre de la quinzaine  
des Rendez-vous des parents

## Forum de l'éveil artistique et culturel à Metz

📅 Samedi 4 octobre

🕒 De 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h

📍 Au CAP, 1 avenue Robert Schuman

Parents et futurs parents, venez rencontrer les acteurs de l'éveil artistique et culturel (EAC) à Metz à l'occasion d'une journée d'échanges et de découverte.

🕒 En collaboration avec de nombreux acteurs de l'EAC : le FRAC, les Bibliothèques-Médiathèques, le Centre Pompidou-Metz, le Musée de La Cour d'Or – Eurométropole de Metz, la Cité musicale-Metz, la Ludothèque L'Île aux trésors, la Maison des parents – EPE...



## L'arrivée du 2<sup>e</sup> enfant

📅 Lundi 6 octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

## Yoga prénatal

📅 Mardi 7 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h

Animé par une sage-femme.

🕒 En partenariat avec la PMI.

## Cycle « Bébé signe : besoins et émotions »

📅 Les mardis 7 et 14 octobre

🕒 De 10 h à 11 h

📌 La présence aux 2 séances est souhaitée.

Apprendre à communiquer avec bébé par les signes associés à la parole. Animé par Isabelle Zappa, infirmière puéricultrice.

## L'alimentation de mon enfant de 0 à 3 ans

📅 Mardi 7 octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Animé par une éducatrice de jeunes enfants et deux infirmières puéricultrices du pôle Petite enfance.

## Apéro des mamans

📅 Mardi 7 octobre

🕒 De 17 h à 19 h

Partage autour d'une auberge espagnole, juste pour le plaisir de se retrouver ! Animé par Karima, référente à la Maison des Bébés.

Dans le cadre de la quinzaine  
des Rendez-vous des parents

## Prévention de la dépression pré et post-partum

📅 Mercredi 8 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Atelier collectif animé par une sage-femme de PMI à propos de la santé mentale des parents autour de la naissance.



## Cycle « Atelier Faber et Mazlish : parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »

📅 Les mardis du 7 octobre  
au 25 novembre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

📌 La présence aux 6 séances est souhaitée.

- 7 octobre : aider son enfant à gérer la frustration et ses peines
- 14 octobre : susciter la coopération chez son enfant
- 21 octobre : remplacer la punition
- 4 novembre : encourager l'autonomie de son enfant
- 17 novembre : complimenter son enfant et développer son estime de soi
- 25 novembre : aider les enfants à cesser de jouer des rôles

Animé par Gaëlle, référente famille.

🕒 En partenariat avec le Centre socio culturel Arc en ciel.

Dans le cadre des Semaines  
d'Information sur la Santé Mentale

## Quelques outils de présence attentive pour prendre soin de soi et de sa santé mentale

📅 Mercredi 8 octobre

🕒 De 10 h à 12 h

Réunion d'information animée par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente à la Maison des bébés.



## Informations pour l'enfant en situation de handicap

📅 Mercredi 8 octobre

🕒 De 9 h à 12 h

Permanence administrative : informations et orientations pour mon enfant en situation de handicap ou présentant des troubles du développement.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## Je découvre mes émotions

📅 Mercredi 8 octobre

🕒 De 15 h 30 à 16 h et de 16 h 30 à 17 h

Atelier à destination des enfants.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## Mieux comprendre le sommeil de bébé

📅 Jeudi 9 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h

🕒 En partenariat avec le centre Françoise Dolto - EPSM.

Dans le cadre de la quinzaine  
des Rendez-vous des parents

## Matinée portes ouvertes : c'est quoi la Maison des bébés ?

📅 Vendredi 10 octobre

🕒 De 9 h à 12 h

🕒 Entrée libre

Découverte de la Maison des bébés, un lieu ressource, d'échanges et d'informations. Témoignage de parents et futurs parents de leur participation à la vie du lieu.

## Atelier danse

📅 Vendredi 10 octobre

🕒 De 9 h 15 à 10 h 15

Atelier danse avec Timothée Bouloy, de la Cie ARTIMOUV destiné aux enfants de 6 à 18 mois.



## Répétition parentale : être dans le plaisir d'être parents

📅 Vendredi 10 octobre

🕒 De 10 h à 11 h 30

Animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec l'association PEP Lor'EST.

## Dancez en famille !

📅 Vendredi 10 octobre

🕒 De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier lecture dansée avec Timothée Bouloy, de la Cie ARTIMOUV destiné aux enfants de 18 mois à 3 ans.

## Le toucher : comment accompagner le développement de son enfant ?

📅 Vendredi 10 octobre

🕒 De 15 h à 16 h

Atelier d'éveil sensoriel animé par la référente famille.

🕒 En partenariat avec le centre socio culturel Arc en Ciel.



Dans le cadre de la quinzaine  
des Rendez-vous des parents

## Après-midi portes ouvertes : c'est quoi un café des parents ?

📅 Lundi 13 octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Découverte du lieu et échanges animés par une psychologue. Partage d'expériences entre parents et futurs parents. Présentation des dispositifs d'accompagnement à la parentalité.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Du 4 au 18 octobre 2025

Les  
rendez-vous des  
parents



Échanges, jeux, ateliers, rencontres...

Partout en Moselle • Gratuit  
Pour tous les parents d'enfants de 0 à 18 ans

Scannez pour le programme complet



## Parlons à notre enfant

📅 Mardi 14 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Animé par deux puéricultrices.

🕒 En partenariat avec la PMI.

## Découverte et information portage

📅 Mardi 14 octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 12 mois. Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.

## Parentali'thé ou café ?

📅 Mardi 14 octobre

🕒 De 17 h 30 à 19 h

✂ Inscription auprès du Relais

Petite Enfance :

relaispetiteenfance@mairie-metz.fr

Atelier « Diversification alimentaire » destiné aux parents de bébés de 0 à 6 mois, animé par deux infirmières puéricultrices du pôle santé.

🕒 Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz.

Dans le cadre des Semaines d'Information  
sur la Santé Mentale

## Quelques outils de présence attentive pour prendre soin de soi et de sa santé mentale

📅 Mercredi 15 octobre

🕒 De 10 h à 12 h

Réunion d'information animée par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente à la Maison des bébés.

Dans le cadre de la Semaine nationale  
de l'allaitement maternel

## Soutenir le projet d'allaitement

📅 Jeudi 16 octobre

🕒 De 9 h 30 à 12 h

Groupe d'échanges et rencontres animé par trois infirmières puéricultrices et une sage-femme.

🕒 En partenariat avec la PMI.



Dans le cadre de la quinzaine  
des Rendez-vous des parents

## Le développement du langage oral : quelle place pour la langue maternelle ?

📅 Vendredi 17 octobre

🕒 De 9 h à 11 h

Rencontre avec deux orthophonistes, un partage d'expérience autour de l'acquisition du langage des enfants de 0 à 3 ans et de la place de la langue maternelle dans cet apprentissage.

🕒 En partenariat avec les orthophonistes du SDOM57.

## Moment doux avec mon enfant

📅 Vendredi 17 octobre

🕒 De 14 h à 17 h

Atelier en accès libre.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## Sport et maternité : créer un lien avec son bébé à travers le mouvement

📅 Vendredi 17 octobre

🕒 De 14 h 45 à 15 h 30

Balancements doux, mouvements en pleine conscience et auto-massages (à destination des femmes enceintes).

🕒 En partenariat avec le Comité Départemental EPGV de Moselle.

## Sport et maternité : repandre une activité physique de façon durable et progressive

📅 Vendredi 17 octobre

🕒 De 15 h 45 à 16 h 30

Initiation à différentes pratiques sport-santé (Pilates, danse santé, etc.), à destination des mamans en post-partum.

🕒 En partenariat avec le Comité Départemental EPGV de Moselle.

Dans le cadre de la quinzaine  
des Rendez-vous des parents

## Les 1000 premiers jours : lien précoce entre parents et bébés, sécurité affective, attachement et surprise !

📅 Samedi 18 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Comment le lien avec son bébé se construit-il ? Conférence animée par Adrien Blanc, psychologue clinicien et docteur en psychologie.



## Le sommeil de bébé

📅 Lundi 20 octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

## Papote allaitement

📅 Mardi 21 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une infirmière puéricultrice et une sage-femme.

🕒 En partenariat avec la PMI.

## Apéro des papas : qui sont les nouveaux pères ?

📅 Mardi 21 octobre

🕒 De 17 h 30 à 19 h

La paternité connaît aujourd'hui de profondes évolutions. Les recherches récentes montrent que devenir père ne relève pas uniquement d'un rôle social, mais s'accompagne aussi de transformations physiologiques et biologiques. Donner aux pères un espace où partager leurs expériences et réflexions.

Groupe d'échanges et partage autour d'une auberge espagnole. Animé par Sandra Loddo – Akilisso formation.



Dans le cadre du « MOIS SANS TABAC »

## Retrouvez-nous à la ludothèque L'Île aux Trésors

📅 Jeudi 23 octobre

🕒 De 9 h 30 à 12 h

📍 22 A rue du Wad-Billy

C'est le mois sans tabac : profitons-en pour en parler autour d'un jeu !

🕒 En partenariat avec le Centre Edison.

## Les émotions, parlons-en !

📅 Vendredi 24 octobre

🕒 De 9 h à 12 h

Café papotage sur les émotions des enfants en accès libre.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## Informations pour l'enfant en situation de handicap

📅 **Lundi 27 octobre**

🕒 **De 9 h à 12 h**

Permanence administrative : informations et orientations pour mon enfant en situation de handicap ou présentant des troubles du développement.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## L'alimentation du jeune enfant

📅 **Lundi 27 octobre**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE.*



## Je découvre mes émotions

📅 **Lundi 27 octobre**

🕒 **De 15 h 30 à 16 h et de 16 h 30 à 17 h**

Atelier à destination des enfants.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## Les écrans parlons-en !

📅 **Mardi 28 octobre**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 *En partenariat avec la PMI.*

## Accompagnement corporel à la naissance – chant prénatal

📅 **Mardi 28 octobre**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h**

Animé par une musicothérapeute.

## Moment doux avec mon enfant

📅 **Lundi 3 novembre**

🕒 **De 9 h à 12 h**

Atelier en accès libre.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## La rivalité dans la fratrie

📅 **Lundi 3 novembre**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une éducatrice.

🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE.*



Dans le cadre du « MOIS SANS TABAC »

## Le tabac : comment ça fonctionne ?

📅 **Lundi 3 novembre**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h**

🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*

## Yoga prénatal

📅 **Mardi 4 octobre**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

Animé par une sage-femme.

🕒 *En partenariat avec la PMI.*







## Parlons Communication Non Violente

📅 Mardi 4 novembre

🕒 De 17h à 18h

Animé par Céline Spiquel, référente à la Maison des bébés.

## Dancez en famille !

📅 Mercredi 5 novembre

🕒 De 10h15 à 11h15

Atelier danse à partager en famille pour les enfants de 18 mois à 3 ans. Animé par Timothée Bouloy, de la Cie ARTIMOUV.

## Découverte et information portage

📅 Jeudi 6 novembre

🕒 De 10h à 12h

Pour les futurs parents et parents avec leur enfants de moins de 12 mois. Animé par une infirmière pédiatre de la Ville de Metz.

## « A Dolto, on bouge ... » discussions autour de la motricité de l'enfant

📅 Vendredi 7 novembre

🕒 De 9h30 à 11h

Animé par un psychomotricien.

🕒 En partenariat avec le Centre Françoise Dolto - EPSM.

## Répét parental : être dans le plaisir d'être parents

📅 Vendredi 7 novembre

🕒 De 10h à 11h30

Animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec l'association PEP Lor'EST.

## Sport et maternité : bouger sans risque pendant la grossesse

📅 Vendredi 7 novembre

🕒 De 14h45 à 15h30

Séance d'activité physique axée sur la mobilité, le gainage doux et le travail de l'équilibre (à destination des femmes enceintes).

Animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.

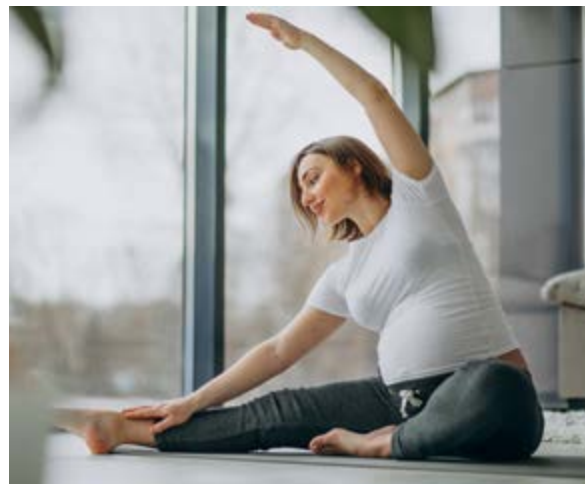
## Sport et maternité : bouger avec bébé au quotidien

📅 Vendredi 7 novembre

🕒 De 15h45 à 16h30

Séance avec bébé (au sol ou en portage), exercices simples à refaire à la maison (à destination des mamans en post-partum).

Animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.



## Les émotions, parlons-en !

📅 Lundi 10 novembre

🕒 De 9h à 12h

Café papotage sur les émotions des enfants en accès libre.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

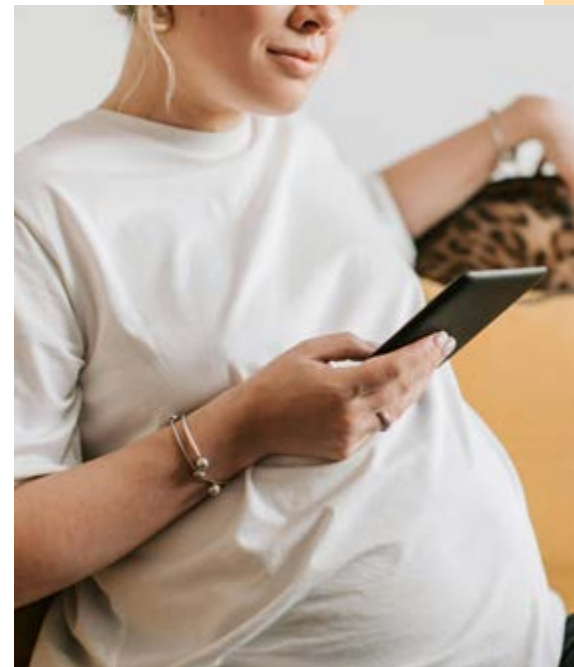
## Parlons des écrans !

📅 Lundi 10 novembre

🕒 De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents - EPE.





## Formation PAUSE

## Outils de présence attentive pour prendre soin de soi

📅 Jeudi 13 novembre

🕒 De 10 h à 12 h

📌 Formation à l'attention des adultes.

La présence aux 5 séances est souhaitée.

Expérimenter les outils et pratiques de pleine présence et d'attention : présence au corps et aux ressentis, techniques d'ancrage, présence au souffle, techniques de respiration. Animé par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente à la Maison des bébés.

Dans le cadre de la Journée de Prévention des violences éducatives ordinaires

## Éduquer en douceur ... oui mais comment ?

📅 Vendredi 14 novembre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Conférence suivie d'échanges proposée par STOP VEO (Violences éducatives ordinaires).

🕒 De 14 h à 16 h

Discussions « Les tables aux solutions » : comment devenir acteur de prévention des VEO ?

## Le sommeil de bébé

📅 Lundi 17 novembre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

## Permanence Petite enfance

📅 Lundi 17 novembre

🕒 De 9 h à 12 h

Information sur les modes d'accueil et de garde. Questions de parentalité.

🕒 Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz.

## Rando poussette

📅 Mardi 18 novembre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Départ 9 h 30 de la Maison des bébés.

Animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 En partenariat avec la PMI.

## Cycle « Bébé signe : besoins et émotions »

📅 Les mardis 18 et 25 novembre

🕒 De 10 h à 11 h

📌 La présence aux 2 séances est souhaitée.

Apprendre à communiquer avec bébé par les signes associés à la parole. Animé par Isabelle Zappa, infirmière puéricultrice.

## Information massage bébé

📅 Mardi 18 novembre

🕒 De 10 h à 12 h

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 8 mois. Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.

## Sensibilisation à l'éveil musical

📅 Mardi 18 novembre

🕒 De 15 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange animé par Cédric Musslé, animateur musique de la Ville de Metz.



## Tout savoir sur les couches lavables

📅 Mardi 18 novembre

🕒 De 17 h à 18 h 30

Sensibiliser les futurs et jeunes parents à l'usage des couches lavables. Présenter les avantages et les inconvénients. Fournir les conseils pratiques pour une mise en place réussie à la maison.

🕒 En partenariat avec l'association Adopte une couche lavable.

Formation PAUSE

## Outils de présence attentive pour prendre soin de soi

📅 Jeudi 20 novembre

🕒 De 10 h à 12 h

📌 Formation à l'attention des adultes.

La présence aux 5 séances est souhaitée.

Comprendre et utiliser les pratiques pour calmer le mental et réduire le stress.

Animée par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente à la Maison des bébés.

## Être parents : un apprentissage

📅 Vendredi 21 novembre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Animé par Delphine Hoerner, éducatrice de jeunes enfants.



## Informations pour l'enfant en situation de handicap

📅 **Vendredi 21 novembre**

🕒 **De 9 h à 12 h**

Permanence administrative : informations et orientations pour mon enfant en situation de handicap ou présentant des troubles du développement.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## Je découvre mes émotions

📅 **Vendredi 21 novembre**

🕒 **De 15 h 30 à 16 h et de 16 h 30 à 17 h**

Atelier à destination des enfants.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## Massages ludiques en famille

📅 **Lundi 24 novembre**

🕒 **De 9 h à 10 h**

Pour les parents avec enfants de moins de 3 ans. Animé par une auxiliaire de puériculture.

## L'alimentation du jeune enfant

📅 **Lundi 24 novembre**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE.*

## Les écrans parlons-en !

📅 **Mardi 25 novembre**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 *En partenariat avec la PMI.*

**Dans le cadre du « MOIS SANS TABAC »**

## Le tabac : des stratégies vers le changement

📅 **Mardi 25 novembre**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*

**Formation PAUSE**

## Outils de présence attentive pour prendre soin de soi

📅 **Jeudi 27 novembre**

🕒 **De 10 h à 12 h**

📌 **Formation à l'attention des adultes.**

**La présence aux 5 séances est souhaitée.**

Les émotions : les comprendre, les accueillir.

Animée par Céline Spiquel, formatrice PAUSE

et référente à la Maison des bébés.





## Projection du film « Post partum » d'Eve Simonet

📅 Vendredi 28 novembre  
🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Diffusion du film documentaire suivie d'un temps d'échange animé par les puéricultrices et sage-femmes de la PMI.

🕒 En partenariat avec la production on.suzane et la PMI.

## La vue : comment accompagner le développement de son enfant ?

📅 Vendredi 28 novembre  
🕒 De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier d'éveil sensoriel animé par la référente famille.

🕒 En partenariat avec le centre socio culturel Arc en Ciel.

## Moment doux avec mon enfant

📅 Vendredi 28 novembre  
🕒 De 14 h à 17 h

Atelier en accès libre.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## Pratiquer la Communication Non Violente avec les jeunes enfants

📅 Samedi 29 novembre  
🕒 De 10 h à 11 h 30.

Animé par Céline Spiquel, référente à la Maison des bébés.

## Les émotions, parlons-en !

📅 Lundi 1<sup>er</sup> décembre  
🕒 De 9 h à 12 h

Café papotage sur les émotions des enfants en accès libre.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## L'arrivée du 2<sup>e</sup> enfant

📅 Lundi 1<sup>er</sup> décembre  
🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

## Allaitement et sexualité en périnatale

📅 Mardi 2 décembre  
🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une infirmière puéricultrice et une sage-femme sexologue.

🕒 En partenariat avec la PMI.

## Découverte et information portage

📅 Mardi 2 décembre  
🕒 De 10 h à 12 h

Pour les futurs parents et parents avec leur enfants de moins de 12 mois.

Animé par une infirmière puéricultrice de la Ville de Metz.



## Construire un monde sain pour nos enfants

📅 Mardi 2 décembre  
🕒 De 15 h à 17 h

Découvrez des alternatives saines, simples et économiques. Atelier animé par Sylvie Egretau, conseillère en santé environnementale.

🕒 En partenariat avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

## Apéro des parents

📅 Mardi 2 décembre

🕒 De 17h à 19h

Moment convivial autour d'un apéritif pour échanger sur vos expériences et vos attentes concernant la Maison des bébés. Votre avis nous intéresse et sera essentiel pour co-construire les orientations du programme 2026. Groupe d'échange animé par Karima, référente à la Maison des bébés.

## Présentation de la Maison des Droits de l'enfant et des Jeunes

📅 Mercredi 3 décembre

🕒 De 15h à 17h

Espace partenarial et coopératif qui vise à promouvoir et défendre les droits de l'enfant sur le territoire mosellan. Présenté par Meryem Kartal, coordinatrice du service.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE et la Maison des droits de l'enfant et des jeunes de Moselle.



Formation PAUSE

## Outils de présence attentive pour prendre soin de soi

📅 Jeudi 4 décembre

🕒 De 10h à 12h

📌 Formation à l'attention des adultes.

La présence aux 5 séances est souhaitée.

Le stress : comprendre les liens entre pensées, émotions et stress, techniques de régulation du stress. Animé par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente à la Maison des bébés.

## « La motricité » : comment éveiller bébé à son corps ?

📅 Vendredi 5 décembre

🕒 De 10h30 à 11h30

Atelier d'éveil sensoriel animé par la référente famille.

🕒 En partenariat avec le centre socio culturel Arc en Ciel.

## Sport et maternité : bouger sans risque pendant la grossesse

📅 Vendredi 5 décembre

🕒 De 14h45 à 15h30

Séance d'activité physique axée sur la mobilité, le gainage doux et le travail de l'équilibre (à destination des femmes enceintes).

Animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.

## Sport et maternité : bouger avec bébé au quotidien

📅 Vendredi 5 décembre

🕒 De 15h45 à 16h30

Séance avec bébé (au sol ou en portage), exercices simples à refaire à la maison (à destination des mamans en post-partum).

Animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.

## Informations pour l'enfant en situation de handicap

📅 Lundi 8 décembre

🕒 De 9h à 12h

Permanence administrative : informations et orientations pour mon enfant en situation de handicap ou présentant des troubles du développement.

🕒 En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

## Parentalité ... et mon couple dans tout ça ?

📅 Lundi 8 décembre

🕒 De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue et une sexologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE et la PMI.







## Je découvre mes émotions

📅 **Lundi 8 décembre**

🕒 **De 15 h 30 à 16 h et de 16 h 30 à 17 h**

Atelier à destination des enfants.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## Yoga prénatal

📅 **Mardi 9 décembre**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

Animé par une sage-femme.

🕒 *En partenariat avec la PMI.*

## Bébé signe : histoires et comptines

📅 **Mardi 9 décembre**

🕒 **De 10 h à 11 h**

Apprendre à communiquer avec bébé par les signes associés à la parole. Animé par Isabelle Zappa, infirmière puéricultrice.

**Formation PAUSE**

## Outils de présence attentive pour prendre soin de soi

📅 **Jeudi 11 décembre**

🕒 **De 10 h à 12 h**

📌 **Formation à l'attention des adultes.**

**La présence aux 5 séances est souhaitée.**

Pratiques d'autocompassion, bienveillance et gratitude. Développer les émotions positives. Animé par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente à la Maison des bébés.

## Moment doux avec mon enfant

📅 **Lundi 15 décembre**

🕒 **De 9 h à 12 h**

Atelier en accès libre.

🕒 *En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.*

## L'alimentation du jeune enfant

📅 **Lundi 15 décembre**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE.*

## Permanence puériculture

📅 **Mardi 16 décembre**

🕒 **De 9 h à 12 h**

Posez vos questions sur la santé de votre bébé (0-3 ans). Animé par une infirmière puéricultrice.

🕒 *En partenariat avec la PMI.*

## Information massage bébé

📅 **Mardi 16 décembre**

🕒 **De 10 h à 12 h**

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 8 mois. Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.





# Identifier ses besoins grâce à l'approche de la Communication Non Violente

**📅 Mardi 16 décembre**

**🕒 De 17h à 18h**

Animé par Céline Spiquel, référente à la Maison des bébés.

## Massages ludiques en famille

**📅 Jeudi 18 décembre**

🕒 **De 9 h à 10 h**

Pour les parents avec enfants de moins de 3 ans. Animé par une auxiliaire de puériculture.

**« Viens je t’emmène découvrir le quartier de la Porte des Allemands »**

**📅 Jeudi 18 décembre**

🕒 **De 9h30 à 11h**

Une promenade guidée pour visiter le patrimoine. Animée par une médiatrice culturelle de la Ville de Metz.

## Répit parental : être dans le plaisir d'être parents

**📅 Vendredi 19 décembre**

**🕒 De 10h à 11h30**

Animé par une psychologue.

❶ *En partenariat avec l'association PEP Lor'EST.*

## Les émotions, parlons-en !

**📅 Lundi 22 décembre**

🕒 **De 9 h à 12 h**

**Café papotage sur les émotions des enfants  
en accès libre.**

Ⓢ En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

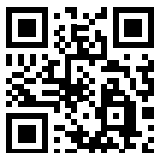
## NOTES

[illegible]


## La Maison des bébés ou Maison des 1000 premiers jours

La Maison des bébés, ou Maison des 1000 premiers jours, est un lieu ressource destiné à répondre aux questions des futurs et jeunes parents relativement à la naissance, au développement de l'enfant, aux changements qu'occasionne l'arrivée d'un bébé dans une vie.

À la Maison des bébés, les parents rencontrent des professionnels, mais aussi et surtout d'autres parents.



Pensez aussi à consulter  
les événements à l'agenda  
de [metz.fr](https://metz.fr)

 @maisondesbebes57