

Programme avril - mai - juin 2026

Maison des bébés



📍 6 rue du Haut de Sainte-Croix
🚏 Navette 81 City arrêt Cour d'or
🚏 L3 arrêt St Georges
☎️ Inscriptions au 03 87 68 25 65
👉 Consultez les horaires sur metz.fr

Inscription aux ateliers

Les ateliers proposés à la Maison des bébés sont gratuits et 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. Certains ateliers sont d'ores et déjà complets. Vous pouvez toutefois manifester votre intérêt pour de prochaines sessions en téléphonant.

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 les samedis 25 avril, 30 mai
et 27 juin.

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.

Fermeture de la Maison des bébés

La Maison des bébés sera fermée du 13 au 31 juillet 2026.

Café des parents

- 📅 **Le 1^{er} mardi du mois – Café littéraire de la parentalité (voir programme)**
- 📅 **Café thématique samedi 25 avril**
- 📅 **Les autres mardis après-midi**
- 🕒 **De 14 h à 17 h (sauf le 21 avril)**

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.

Espace sans écrans pour nos enfants

Par arrêté du 27 juin 2025 modifiant la Charte Nationale pour l'Accueil du Jeune Enfant:

« Il est interdit d'exposer un enfant de moins de 3 ans devant un écran (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) compte tenu des risques pour son développement. »

Nous vous remercions de ne pas utiliser vos écrans au sein de notre établissement.

Pour la santé des enfants, nous comptons sur votre civisme !



Parentali'thé ou café ?

📅 Jeudi 2 avril

🕒 De 17 h 30 à 19 h

✍ Inscription auprès du

Relais Petite Enfance:

relaispetiteenfance@mairie-metz.fr

Atelier «**Pourquoi mon enfant pleure-t-il ?**» destiné aux parents de bébés de 0-6 mois, animé par deux infirmières puéricultrices du pôle santé.

🕒 Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz



Café littéraire de la parentalité

📅 Mardi 7 avril

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

À la découverte du livre de Marion Cuérq «**Une enfance en nORD**». Un essai où l'autrice explore l'éducation suédoise pour montrer comment adopter une relation plus respectueuse et non violente en se mettant «à hauteur d'enfant».

Discussion et partage de réflexions autour de ce livre. Il n'est pas nécessaire d'avoir lu le livre auparavant.

Animé par Audrey, référente de la Maison des bébés et Elisabeth, consultante de l'EPE.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Prévention et information premiers secours

📅 Mardi 7 avril

🕒 De 9 h 30 à 12 h

Pour les futurs parents et parents de bébés de moins de 12 mois. Présence des bébés non recommandée. Animé par Laure Filipe, infirmière puéricultrice de la Ville de Metz.

▲ **Atelier complet:** vous pouvez toutefois manifester votre intérêt pour de prochaines sessions en téléphonant au 03 87 68 25 65.

Papote allaitement

📅 Mardi 7 avril

🕒 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 PSMI.

Préparons la première rentrée scolaire

📅 Mardi 7 avril

🕒 De 18 h 30 à 20 h

Réunion d'information et d'échanges pour les parents d'enfants de 2 à 3 ans. Animée par Karima, responsable de la Maison des bébés et un responsable de secteur éducatif.

🕒 En partenariat avec le Pôle éducation de la Ville de Metz.

Partages de comptines signées

📅 Jeudi 9 avril

🕒 De 10 h à 12 h

Groupe de pratique de comptines signées entre parents ayant suivi un cycle de signes avec bébé.

Cycle de 3 rencontres

Communiquer avec authenticité et bienveillance

📅 Les vendredis 10 avril,

22 mai et 19 juin

🕒 De 10 h à 12 h

📅 10 avril : à la découverte de mes besoins

📅 22 mai : écouter avec empathie

📅 19 juin : poser ses limites personnelles avec respect

📌 La présence aux 3 séances est obligatoire.

Animé par Delphine, éducatrice de jeunes enfants et Céline, référente de la Maison des bébés.

🕒 En partenariat avec la ludothèque L'île aux Trésors.

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

📅 Vendredi 10 avril

🕒 De 14 h 45 à 15 h 30

Yoga doux, techniques de respiration et relaxation guidée, à destination des femmes enceintes. Séance animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.

Sport et maternité : prendre soin de soi sans culpabiliser

📅 Vendredi 10 avril

🕒 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). Séance animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.

Le sommeil de bébé

📅 Lundi 13 avril

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Graine de yogi

📅 **Mardi 14 avril**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

Postures pour soulager et apaiser les maux de ventre de bébé (à destination des bébés de moins de 6 mois). Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 *En partenariat avec la PSML.*



Sucre, boissons énergisantes, écrans... sommes-nous accros ?

📅 **Jeudi 16 avril**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*

« Viens, je t'emmène découvrir la colline Sainte Croix »

📅 **Vendredi 17 avril**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

Une promenade guidée pour visiter le patrimoine. Sortie famille, futurs parents et parents de jeunes enfants, fratries. Animée par un médiateur culturel de la Ville de Metz.



Cercle des grands parents

📅 **Lundi 20 avril**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Temps convivial d'échange et de partage d'expérience entre grands-parents de jeunes petits enfants, pour réfléchir ensemble à leur place, leurs joies et leurs questions dans la vie familiale. Animé par Karima, responsable de de la Maison des bébés.

Rando poussette

📅 Mardi 21 avril

🕒 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 PSMI.

Ile aux bébés musicale

📅 Samedi 25 avril

🕒 De 10 h 15 à 11 h et de 11 h 15 à 12 h

😊 Enfants de 0 à 3 ans.

🕒 En partenariat avec les BMM et la Cité Musicale-Metz.

Retour à la maison avec bébé : la place du père

📅 Samedi 25 avril

🕒 De 14 h à 16 h

Groupe d'échange pour s'interroger, s'informer ou partager son expérience.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

L'alimentation du jeune enfant

📅 Lundi 27 avril

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Comment accompagner le développement de son enfant ?

📅 Lundi 27 avril

🕒 De 15 h 30 à 16 h 30

Se connecter à bébé, le début de la relation parent-enfant. Groupe d'échange animé par Gaëlle, référente famille.

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

Découverte et information portage

📅 Mardi 28 avril

🕒 De 10 h à 12 h

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



Je parle à mon bébé

 **Mardi 28 avril**

 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Atelier animé par deux infirmières
puéricultrices

 *En partenariat avec la PSMI.*

Sensibilisation à l'éveil sonore et musical

 **Mardi 28 avril**

 **De 15 h 30 à 16 h 30**

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

Information pour les parents d'un enfant en situation de handicap

 **Mercredi 29 avril**

 **De 9 h à 12 h**

 **Atelier en accès libre.**

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



Journée de la non- violence éducative : rencontre autour de l'éducation bienveillante

 **Jeudi 30 avril**

 **De 10 h à 11 h 30**

Comment poser un cadre éducatif
bienveillant ? Groupe d'échange pour
s'informer et partager son expérience.
Animé par Audrey, référente de la Mai-
son des bébés.





Mois d'or chapitre 1

Préparer le Mois d'or : récupérer, s'entourer, s'aimer...

📅 **Lundi 4 mai**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Le Mois d'or correspond aux 30 à 40 jours qui suivent une naissance ainsi qu'à un ensemble de soins et de pratiques, dédiés et adaptés aux besoins de celle qui vient d'accoucher. Animé par Céline Carrère, infirmière diplômée d'état – Bulle de maternage, accompagnante périnatale, ambassadrice Bien-Naitre.

La phase d'opposition

📅 **Lundi 4 mai**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

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

Préparons la première rentrée scolaire

📅 **Lundi 4 mai**

🕒 **De 19 h à 20 h 30**

Réunion d'information et d'échanges pour les parents d'enfants de 2 à 3 ans. Animée par Karima, responsable de la Maison des bébés et un responsable de secteur éducatif.

🕒 *En partenariat avec le Pôle éducation de la Ville de Metz.*



Cycle de 3 rencontres

Chantons ensemble !

📅 **Les mardis 5 mai, 9 et 30 juin**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

♣️ **La présence aux 3 séances est souhaitée.**

Groupe de pratique de chant choral, animé par une musicothérapeute et chef de chœur.

Yoga prénatal

📅 **Mardi 5 mai**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

Animé par une sage-femme.

🕒 *En partenariat avec la PSML.*

Café littéraire de la parentalité

📅 **Mardi 5 mai**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Temps d'échanges autour des compétences psychosociales par le biais de l'ouvrage

«**Développer les compétences psychosociales**» de Laure Raynaud. Animé par Céline, référente de la Maison des bébés.

Partages de comptines signées

📅 **Mercredi 6 mai**

🕒 **De 10 h à 12 h**

Groupe de pratique de comptines signées entre parents ayant suivi un cycle de signes avec bébé.

Découverte et information portage

📅 **Jeudi 7 mai**

🕒 **De 10 h à 12 h**

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

Cycle de 6 rencontres

Faber et Mazlish

Les soirées du jeudi

📅 **Les jeudis 7, 21 et 28 mai,**

4, 11 et 18 juin

🕒 **De 19 h à 21 h**

7 mai : aider les enfants aux prises avec des sentiments pénibles

21 mai : susciter la coopération

28 mai : remplacer la punition

4 juin : encourager l'autonomie

11 juin : compliments et estime de soi

18 juin : aider les enfants à cesser de jouer des rôles, puis bilan

Animées par Céline, référente de la Maison des bébés.

▲ **Cycle complet.** Vous pouvez toutefois manifester votre intérêt pour de prochaines sessions en téléphonant au 03 87 68 25 65.



Mois d'or chapitre 2

De la vision à l'action : soutenir le corps, le sommeil et la parentalité

📅 **Lundi 11 mai**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Le Mois d'or correspond aux 30 à 40 jours qui suivent une naissance ainsi qu'à un ensemble de soins et de pratiques, dédiés et adaptés aux besoins de celle qui vient d'accoucher. Animé par Céline Carrère, infirmière diplômée d'état – Bulle de maternage, accompagnante périnatale, ambassadrice Bien-Naitre.

Papote allaitement

📅 **Mardi 12 mai**

🕒 **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 PSMI.*

Information massage bébé

📅 **Mardi 12 mai**

🕒 **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.

Les écrans parlons-en !

📅 **Lundi 11 mai**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

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



La dépression du post-partum : parlons-en pour mieux la dépister

📅 Mercredi 13 mai

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Animé par une référente locale de l'association Maman Blues. Maman Blues est une association qui propose un espace permettant aux mères de témoigner librement de leur difficulté maternelle. Sur son site internet www.maman-blues.fr, vous trouverez des informations, un forum de discussion, des témoignages et les coordonnées de référentes locales qui pourront vous orienter si besoin.



Sport et maternité : reprendre une activité physique de façon durable et progressive

📅 Vendredi 15 mai

🕒 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). Séance animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.

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

📅 Vendredi 15 mai

🕒 De 14 h 45 à 15 h 30

Yoga doux, techniques de respiration et relaxation guidée (à destination des femmes enceintes). Séance animée par Elisa Jaquet, éducatrice sportive.



La charge mentale : comment alléger le quotidien des parents ?

📅 **Lundi 18 mai**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Un temps d'échange convivial pour comprendre ce qu'est la charge mentale dans la vie de famille, partager ses expériences et découvrir des pistes pour mieux répartir les responsabilités et souffler un peu au quotidien. Animé par une psychologue.

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

Parentalité... et mon couple dans tout ça ?

📅 **Lundi 18 mai**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

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

Sensibilisation : un handicap c'est quoi ?

📅 **Mardi 19 mai**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

📍 **Atelier en accès libre.**

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

Graine de yogi

📅 **Mardi 19 mai**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h**

Postures pour accompagner le sommeil de bébé, à destination des bébés de moins de 6 mois. Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 *En partenariat avec la PSMI.*

Une bonne nuit de sommeil !

📅 **Mardi 19 mai**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Animé par deux puéricultrices de la Ville de Metz.



« Viens, je t'emmène découvrir la colline Sainte Croix »

📅 **Mardi 19 mai**
 ⌚ **De 17 h à 18 h 30**

Une promenade guidée pour visiter le patrimoine. Sortie famille, futurs parents et parents de jeunes enfants, fratries. Animée par un médiateur culturel de la Ville de Metz.



C'est quoi l'éveil sensoriel ?

📅 **Mercredi 20 mai**
 ⌚ **De 15 h 30 à 17 h**

Groupe d'échange suivi d'un atelier créatif : Récupérer et recycler pour s'amuser ! Animé par Karima responsable de la Maison des bébés.

Prévention et information premiers secours

📅 **Jeudi 21 mai**
 ⌚ **De 9 h 30 à 12 h**

Pour les futurs parents exclusivement. Animé par Laure Filipe, infirmière puéricultrice de la Ville de Metz.

Les pleurs de bébé

📅 **Mardi 26 mai**
 ⌚ **De 9 h 30 à 11 h 30**

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 *En partenariat avec la PSMI.*



Chanterie des tout-petits

📅 **Mardi 26 mai**

🕒 **De 15 h 30 à 16 h 30**

Chantons ensemble pour les nourrissons, futurs parents et parents accompagnés de leur bébé de moins d'un an. Atelier animé par Cédric Musslé, animateur musique de la Ville de Metz.

Retour au travail : concilier vie familiale et vie professionnelle

📅 **Mardi 26 mai**

🕒 **De 15 h à 16 h 30**

Groupe d'échange pour s'informer et partager son expérience.

🕒 *En partenariat avec la Mission locale du pays messin.*

Comment accompagner le développement de son enfant ?

📅 **Mercredi 27 mai**

🕒 **De 15 h 30 à 16 h 30**

Le jeu dans le développement du bébé, la gestion des écrans au quotidien. Groupe d'échange animé par Gaëlle, référente famille.

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





Maternité : le retour à la maison avec bébé, parlons-en

📅 Jeudi 28 mai

🕒 De 9 h 30 à 11 h

🕒 *En partenariat avec le Centre Française Dolto – EPSM.*

Atelier danse pour les tout-petits

📅 Samedi 30 mai

🕒 De 9 h 30 à 10 h 15

Atelier danse avec Timothée Bouloy, de la Cie Artimouv pour les enfants de 6 à 18 mois.

Lecture dansée !

📅 Samedi 30 mai

🕒 De 10 h 30 à 11 h 30

Atelier lecture dansée avec Timothée Bouloy, de la Cie Artmouv pour les enfants de 18 mois à 3 ans.

Cycle « Bébé signe »

Besoins, émotions, histoires et comptines

📅 Les lundis 1^{er}, 8 et 22 juin

🕒 De 10 h à 11 h

Apprendre à communiquer avec bébé par les signes associés à la parole. La présence aux 3 séances est souhaitée. Animé par Rachel Planchais, éducatrice de jeunes enfants.

Rivalité dans la fratrie

📅 Lundi 1^{er} juin

🕒 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 juin

🕒 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 PSMI.

Café littéraire de la parentalité

📅 Mardi 2 juin

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

«Jouons ensemble autrement» de Catherine Dumonteil- Kremer. Ce livre nous offre une approche différente du jeu : jouer pour améliorer les relations avec nos enfants... l'auteur nous amène à réfléchir à notre propre vécu du jeu, à dépasser la gêne...et privilégier le plaisir de vivre ensemble!

Discussion et partage de réflexions autour de cet ouvrage. Il n'est pas nécessaire d'avoir lu le livre auparavant.

Animé par Karima responsable de la Maison des bébés et Elisabeth consultante EPE.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Conférence

Du stress parental au burn-out parental : des pistes pour l'éviter

Mardi 2 juin

De 18 h à 20 h

Les parents d'aujourd'hui doivent affronter un surprenant paradoxe : ils disposent certes de très nombreuses ressources et aides, mais subissent en parallèle une pression énorme d'être de « super-parents ». L'épuisement parental peut dès lors concerner chacun d'entre eux. Pour l'éviter, il est essentiel de connaître les mécanismes du baby blues, de la dépression post-partum et du burn-out parental.

Cette conférence sera animée par Nadège Larcher, psychologue spécialisée dans le développement de l'enfant et la prévention de l'épuisement parental.



Partages de comptines signées

Jeudi 4 juin

De 10 h à 12 h

Groupe de pratique de comptines signées entre parents ayant suivi un cycle de signes avec bébé.

L'alimentation du jeune enfant

Lundi 8 juin

De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Mieux comprendre le sommeil de bébé

Jeudi 4 juin

De 9 h 30 à 11 h

En partenariat avec le Centre Française Dolto – EPSM.



Et si vous massiez votre bébé ?

📅 **Mardi 9 juin**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

😊 **Pour les parents avec bébés de 2 à 12 mois.**

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

🕒 *En partenariat avec la PSMI.*

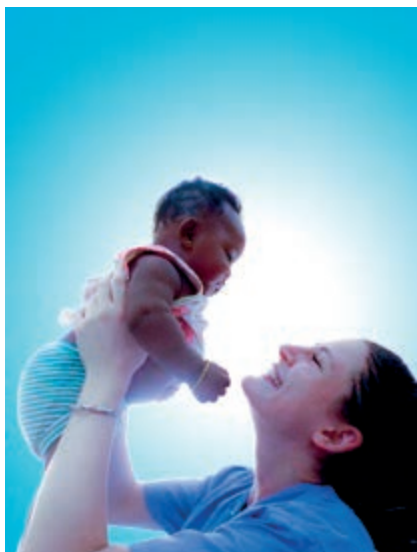
La culpabilité des parents, parlons-en !

📅 **Mardi 9 juin**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Un atelier d'échange pour parler sans tabou de la culpabilité que peuvent ressentir les parents, partager ses expériences et prendre du recul pour vivre sa parentalité avec confiance et sérénité. Atelier animé par Elisa Eizzi, éducatrice de jeunes enfants.

🕒 *En partenariat avec Akilisso – Formation.*



Sucre, boissons énergisantes, écrans... sommes-nous accros ?

📅 **Mardi 9 juin**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h**

🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*



Découverte et information portage

📅 **Jeudi 11 juin**

🕒 **De 10 h à 12 h**

😊 **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 ?

📅 Jeudi 11 juin

🕒 De 17 h 30 à 19 h

✂ Inscription auprès du

Relais Petite Enfance:

relaispetiteenfance@mairie-metz.fr

Atelier « **Les gestes de premiers secours** »

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.

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

📅 Lundi 15 juin

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

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.

Les heures de pointe : comment gérer les transitions du matin et du soir sans tension ?

📅 Lundi 15 juin

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Graine de yogi

 **Mardi 16 juin**

 **De 9 h 30 à 11 h**

Postures pour accompagner l'apaisement, à destination des bébés de moins de 6 mois. Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

 *En partenariat avec la PSMI.*

Permanence Petite Enfance

 **Mardi 16 juin**

 **De 14 h à 17 h**

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

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



Nouveau

Vos démarches administratives et votre suivi pendant la grossesse et à l'arrivée de l'enfant

 **Lundi 16 juin**

 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Pour les futurs parents et jeunes parents de moins de 1 an (présence des enfants non recommandée).

 *En partenariat avec la CAF, la CPAM et la PSMI.*

Comment accompagner l'enfant dans l'apprentissage de la propreté ?

 **Mardi 16 juin**

 **De 17 h à 18 h 30**

Groupe d'échange thématique à destination des parents d'enfants de 2 à 3 ans. Animé par Karima, responsable de la Maison des Bébé.

« À Dolto, on bouge... » Discussion autour de la motricité de l'enfant

📅 Jeudi 18 juin

🕒 De 9 h 30 à 11 h

Animée par un psychomotricien.

🕒 En partenariat avec le Centre Française
Dolto – EPSM.



Information pour les parents d'un enfant en situation de handicap

📅 Vendredi 19 juin

🕒 De 9 h à 12 h

📍 Atelier en accès libre.

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

Répit parental : être dans le plaisir d'être parents

📅 Vendredi 19 juin

🕒 De 10 h à 11 h 30

Animé par une psychologue.

🕒 En partenariat avec les PEP Lor'est.

Sport et maternité : bouger sans risque pendant la grossesse

📅 Vendredi 19 juin

🕒 De 14 h 45 à 15 h 30

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 19 juin

🕒 De 15 h 45 à 16 h 30

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.

Conférence

Quelques clés concrètes de CNV pour mieux vivre son rôle de parents au quotidien

 **Vendredi 19 juin**

 **De 19h30 à 21h30**

Animée par Véronique Pardonnet, formatrice certifiée Communication Non Violente (CNV), correspondante pour l'est de la France de l'association DECLIC.



Parlons des écrans !

 **Lundi 22 juin**

 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

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

Rando poussette et discussion autour de la diversification alimentaire

 **Mardi 23 juin**

 **9h30 à 12h**

Départ à 9h30 de la Maison des bébés.

Possibilité de prendre son pique-nique. Animé par deux infirmières puéricultrices

 *En partenariat avec la PSMI.*

Comment accompagner le développement de son enfant ?

📅 **Vendredi 26 juin**

🕒 **De 10 h à 11 h**

Devenir parent: la coparentalité, comment trouver sa place et se faire confiance? Groupe d'échange animé par Gaëlle, référente famille.

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

Atelier danse pour les tout-petits

📅 **Samedi 27 juin**

🕒 **De 9 h 30 à 10 h 15**

Atelier danse avec Timothée Bouloy, de la Cie Artimouv pour les enfants de 6 à 18 mois.

Lecture dansée!

📅 **Samedi 27 juin**

🕒 **De 10 h 30 à 11 h 30**

Atelier lecture dansée avec Timothée Bouloy, de la Cie Artmouv pour les enfants de 18 mois à 3 ans.

Le sommeil de bébé

📅 **Lundi 29 juin**

🕒 **De 14 h 30 à 16 h 30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

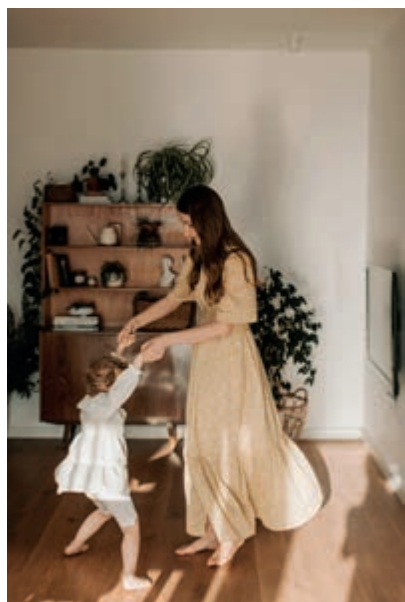
🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE.*

La sophrologie au service d'une parentalité apaisée

📅 **Mardi 30 juin**

🕒 **De 9 h 30 à 11 h 30**

Prendre du recul sur notre parentalité et l'image idéale que l'on se fait, accepter de lâcher-prise pour être dans une meilleure disponibilité pour son bébé. Atelier animé par Anne-Claire Parmentelat, sophrologue.



Je parle à mon bébé

📅 **Mardi 30 juin**

🕒 **De 9h30 à 11h30**

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

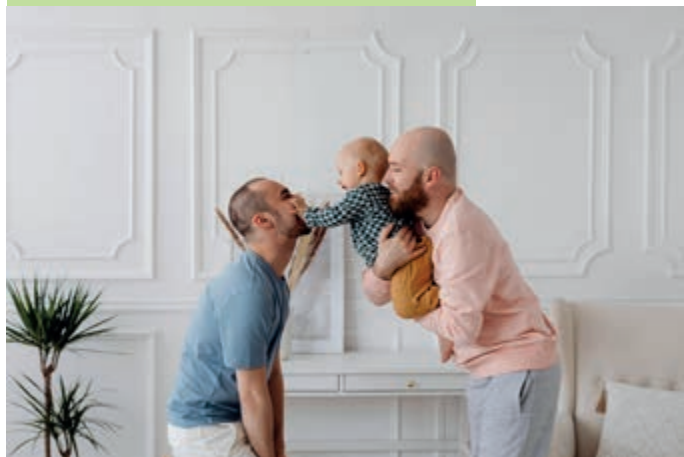
🕒 *En partenariat avec la PSMI.*

Apéro des papas : souffler, partager, décompresser

📅 **Mardi 30 juin**

🕒 **De 17h30 à 19h**

Un espace où les pères et futurs pères peuvent partager leurs expériences et réflexions autour d'une auberge espagnole. Groupe d'échange animé par Karima.



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 parents de jeunes enfants (moins de 3 ans) 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

@maisondesbebes57

