

# 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](http://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.

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.



Pendant la fermeture, la ludothèque L'île aux Trésors vous accueille 22 rue du Wad-Billy pour toutes vos questions parentalité.

☎ 03 87 55 50 70

## Café des parents

- 📅 **Tous les mardis après-midi**
- 📅 **Sauf le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois :**  
café littéraire de la parentalité
- **De 14 h à 17 h**

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!

## C'est quoi être en bonne santé ? : échangeons autour d'un photolangage

- 📅 **Vendredi 3 juillet**
- **De 9h30 à 11h**
- 🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*



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

- 📅 **Vendredi 3 juillet**
- **De 14h45 à 15h30**
- Yoga doux, techniques de respiration et relaxation guidée, à destination des femmes enceintes.
- Séance animée par Élisabeth Jaquet, éducatrice sportive.

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

- 📅 **Vendredi 3 juillet**
- **De 15h45 à 16h30**
- Yoga doux, stretching et relaxation express à intégrer facilement dans son quotidien. À destination des mamans en post-partum. Séance animée par Élisabeth Jaquet, éducatrice sportive.

## Comment parler de l'intimité et du consentement aux jeunes enfants ?

- 📅 **Lundi 6 juillet**
- **De 10h à 11h30**
- Discussion autour des thèmes de l'intimité de l'enfant et de l'éducation au consentement.
- Animé par Émilie Port, sexothérapeute.



## L'alimentation du jeune enfant

📅 **Lundi 6 juillet**  
⌚ **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

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



## Prendre soin des parents

📅 **Mardi 7 juillet**  
⌚ **De 9h30 à 10h et de 10h15 à 10h45**

Les parents qui soutiennent des enfants à besoin affectif important (enfants en situation de handicap, enfants malades, enfants hospitalisés...) doivent supporter une charge émotionnelle forte en plus de l'épuisement du quotidien. De même, les mamans qui ont une grossesse complexe peuvent développer un stress important. Cet atelier propose une relaxation fondée sur les captations sensorielles en petits groupes, spécialement conçue pour les parents des petits warriors et les futurs parents qui en ont besoin.

Animé par Aurore Saintigny – Calinescence.



## Café littéraire de la parentalité

📅 **Mardi 7 juillet**  
⌚ **De 14h30 à 16h30**

À la découverte du livre « Les petits » de Marion Fayolle.

Animé par Élisabeth, consultante de l'EPE et Karima, référente Maison des bébés.

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

## Les gestes qui sauvent : gestes de premiers secours spécifiques à la petite enfance

📅 **Mardi 7 juillet**  
⌚ **De 14h à 16h30**

Animé par les infirmières puéricultrices du Pôle Petite Enfance.

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

📅 **Mercredi 8 juillet**  
⌚ **De 10h à 11h30**

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.

## Préparons les vacances avec bébé !

📅 **Mercredi 8 juillet**  
⌚ **De 15h30 à 17h**

Échangeons sur les indispensables et les bonnes astuces pour passer des vacances sereines avec bébé.

Animé par Audrey, référente Maison des bébés.



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

📅 **Vendredi 10 juillet**  
⌚ **De 9h à 12h**

Atelier en accès libre.

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

## Café des parents

✂ **Inscriptions au 03 87 55 50 70**

📅 **Lundi 20 juillet**

⌚ **De 15h à 17h**

📍 **Délocalisé à la ludothèque**

**L'île aux Trésors, 22A rue du Wad-Billy**

Groupe d'échange animé par une psychologue.

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

## Café des parents – Parlons des écrans !

✂ **Inscriptions au 03 87 55 50 70**

📅 **Lundi 27 juillet**

⌚ **De 15h à 17h**

📍 **Délocalisé à la ludothèque**

**L'île aux Trésors, 22A rue du Wad-Billy**

Groupe d'échange animé par une psychologue.

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

## Café des parents

✂ Inscriptions au 03 87 55 50 70

📅 Mardi 28 juillet

🕒 De 15h à 17h

📍 Délocalisé à la ludothèque

L'île aux Trésors, 22A rue du Wad-Billy

Groupe d'échange animé par une consultante de l'EPE.

🕒 En partenariat avec

la Maison des parents – EPE.



## Sexualité et périnatalité

📅 Mardi 4 août

🕒 De 9h30 à 11h30

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

🕒 En partenariat avec la PSMI.

## Café philo : l'art dans la relation enfant - parents

📅 Mardi 4 août

🕒 De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange animé par David, médiateur artistique et culturel de la Ville de Metz.

## Visite portée au FRAC à la découverte de l'exposition « Beverly Buchanan. Impermanences »

📅 Vendredi 7 août

🕒 De 10h à 12h

Visite guidée par David, médiateur artistique et culturel de la Ville de Metz.

🕒 Atelier en partenariat avec le FRAC Lorraine.

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

📅 Vendredi 7 août

🕒 De 14h45 à 15h30

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

Séance animée par Élixa Jaquet, éducatrice sportive.

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

📅 Vendredi 7 août

🕒 De 15h45 à 16h30

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

Séance animée par Élixa Jaquet, éducatrice sportive.

## Papote allaitement

📅 Lundi 10 août

🕒 De 9h30 à 11h30

Groupe d'échange thématique animé par une infirmière puéricultrice.

🕒 *En partenariat avec l'association Maison de l'allaitement.*

## Le suivi médical préventif de mon bébé et ses vaccinations

📅 Mardi 11 août

🕒 De 9h30 à 11h30

Groupe d'échange thématique animé par un médecin.

🕒 *En partenariat avec la PSMI.*

## Jeux vidéos, jeux d'argent, sports... passion ou addiction ?

📅 Mardi 11 août

🕒 De 14h30 à 16h

🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*



## Apéro couture & doudou party

📅 Mardi 11 août

🕒 De 17h à 19h

Partagez un moment convivial autour d'une auberge espagnole lors de cet apéro couture à la Maison des bébés.

Accompagnés pas à pas, vous réaliserez un doudou unique et fait main pour votre bébé. Aucun niveau de couture n'est requis : cet atelier est ouvert à tous les futurs et jeunes parents désireux de créer un objet tendre, personnalisé et chargé d'émotion pour accompagner les premiers moments de vie de leur enfant.

Atelier animé par David, médiateur artistique et culturel de la Ville de Metz et Karima, référente Maison des bébés.

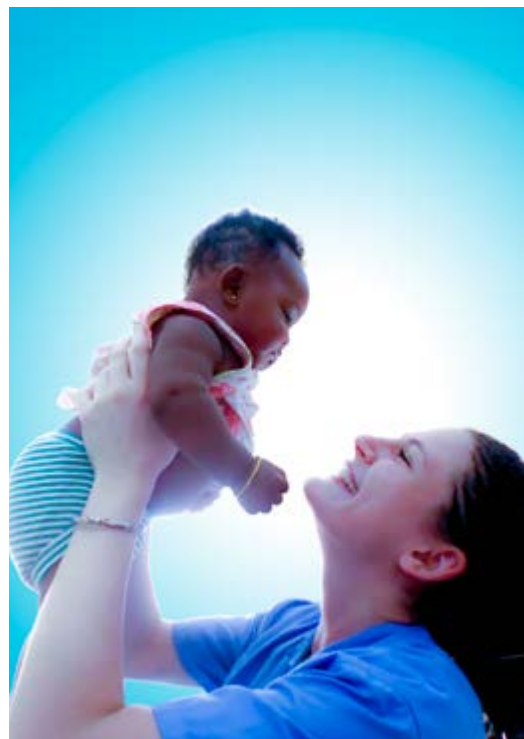
## Des livres sur la place : premières lectures au grand air

📅 Mercredi 12 août

🕒 De 15h30 à 16h30

Installons-nous sur la place du Haut de Sainte-Croix pour un moment de découverte et de partage autour des premières lectures. Un temps convivial en plein air pour éveiller la curiosité, stimuler l'imaginaire et cultiver le plaisir de lire dès le plus jeune âge.

Atelier animé par David, médiateur artistique et culturel de la Ville de Metz et Karima, référente Maison des bébés.



## Prendre soin de bébé au quotidien

📅 Vendredi 14 août

🕒 De 10h à 11h

Un atelier pratique et convivial destiné aux futurs et jeunes parents pour découvrir les gestes essentiels du quotidien et gagner en confiance dans les soins apportés à bébé (hygiène bucco-dentaire, bain, hygiène nasale...)

Animé par Gaëlle, référente famille.

En partenariat avec le centre socio culturel Arc en Ciel.

## « Viens, je t'emmène découvrir la Porte des Allemands »

📅 Vendredi 14 août

🕒 De 15h à 17h

Une promenade guidée pour visiter le patrimoine. Au départ de la Maison des bébés, partons à la découverte de la Porte des Allemands et de l'exposition « Woman is a hard job » proposée dans le cadre du festival Constellations.

🕒 *Une sortie famille, pour les futurs parents et parents de jeunes enfants, accompagnée par Julien, médiateur culturel de la Ville de Metz et Karima, référente Maison des bébés.*



## L'alimentation du jeune enfant

📅 Lundi 17 août

🕒 De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange thématique animé par Karima et Audrey, référentes Maison des bébés.



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

📅 Jeudi 27 août  
🕒 De 9h30 à 11h

Échanges animés par un psychomotricien.

🕒 En partenariat avec le Centre  
Françoise Dolto – EPSM.

## Retours d'expériences et partages d'habiletés – Méthode Faber et Mazlish

📅 Vendredi 28 août  
🕒 De 9h30 à 12h

Animé par Céline,  
référente Maison des bébés.

▲ Pour les parents ayant suivi un cycle Faber  
& Mazlish.



## Atelier danse avec les tous petits

📅 Samedi 29 août  
🕒 De 9h15 à 9h45

Atelier danse avec Timothée Bouloy, de la Cie  
ARTIMOUV pour les enfants de 6 à 14 mois.

## Lectures dansées

📅 Samedi 29 août  
🕒 De 10h à 11h

Atelier danse avec Timothée Bouloy,  
de la Cie ARTIMOUV pour les enfants  
de 22 mois à 3 ans.

## Dancez en famille

📅 Samedi 29 août  
🕒 De 11h15 à 12h

Atelier danse avec Timothée Bouloy,  
de la Cie ARTIMOUV pour les enfants  
de 15 à 22 mois.

## Parlons des écrans !

📅 Lundi 31 août  
🕒 De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange thématique animé par une  
psychologue.

🕒 En partenariat avec  
la Maison des parents – EPE.



## Café littéraire de la parentalité

📅 Mardi 1<sup>er</sup> septembre  
🕒 De 14h30 à 16h30

À la découverte de la bande dessinée de Fanny  
Vella « Et si on changeait d'angle ? ».

Avec beaucoup de subtilité, d'humour et d'ironie,  
l'auteur nous invite à voir la parentalité et  
l'enfant autrement afin de déconstruire bon  
nombre d'idées reçues.

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

🕒 En partenariat avec  
la Maison des parents – EPE.

## Prévention et information premiers secours

📅 Jeudi 3 septembre  
🕒 De 9h30 à 12h

😊 Pour les futurs parents, grands-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.

Cycle « Bébé signe »

## Besoins, émotions, histoires et comptines

📅 Les vendredis 4, 11 et 25 septembre

🕒 De 10h à 11h

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.

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

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

📅 Vendredi 4 septembre

🕒 De 14h45 à 15h30

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

Animée par Élisabeth Jaquet,  
éducatrice sportive.



## Sport et maternité : bouger avec bébé au quotidien

📅 Vendredi 4 septembre  
⌚ 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 Élisabeth Jaquet, éducatrice sportive.

## Découverte d'un espace Snoezelen, salle d'exploration multi sensorielle

📅 Lundi 7 septembre  
⌚ De 10h à 11h  
📍 Multi-Accueil / Ludothèque Le Château  
74 avenue de Thionville

Animé par Céline, référente Maison des bébés.

## Papote allaitement

📅 Lundi 7 septembre  
⌚ De 9h30 à 11h30

Groupe d'échange thématique animé par une infirmière puéricultrice.  
🕒 *En partenariat avec l'association Maison de l'allaitement.*



## Le sommeil de bébé

📅 Lundi 7 septembre  
⌚ De 14h30 à 16h30  
Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.  
🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE.*

## Échanges autour de la diversification alimentaire

📅 Mardi 8 septembre  
⌚ De 9h30 à 11h30  
Atelier animé par une puéricultrice.  
🕒 *En partenariat avec la PSMI.*

## Les gestes qui sauvent : gestes de premiers secours spécifiques à la petite enfance

📅 Mardi 8 septembre  
⌚ De 14h à 16h30  
Animé par les infirmières puéricultrices du Pôle Petite Enfance.

## Permanence Petite Enfance

📅 Mardi 8 septembre  
⌚ De 14h à 17h  
Information sur les modes d'accueil et de garde – Questions de parentalité.  
🕒 *Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz.*



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

📅 Mercredi 9 septembre  
⌚ De 9h à 12h  
Accueil par Céline, référente Maison des bébés.

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

📅 Lundi 14 septembre  
⌚ De 14h30 à 16h30  
Groupe d'échange thématique animé par une psychologue et une sage-femme sexologue clinicienne.  
🕒 *En partenariat avec la Maison des parents – EPE et la PSMI.*

## Prévention des accidents domestiques

📅 Mardi 15 septembre  
⌚ De 9h30 à 11h30  
Atelier animé par deux puéricultrices.  
🕒 *En partenariat avec la PSMI.*



## Violences Éducatives Ordinaires : comment faire autrement ?

📅 Mercredi 16 septembre  
⌚ De 10h à 11h30

Sur base d'un jeu de cartes présentant des situations du quotidien entre parents et enfants, réfléchissons ensemble comment aborder la situation avec bienveillance. Animé par Audrey, référente Maison des bébés.

🕒 *Jeu de cartes élaboré par mpedia.fr et l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) et diffusé par la Fondation pour l'Enfance.*

## La couseuse d'histoires

📅 Mercredi 16 septembre  
⌚ De 14h30 à 16h  
📍 Porte des Allemands

Découverte d'une promenade contée à la porte des Allemands. Sortie accompagnée par Julien, médiateur culturel de la Ville de Metz et Karima, référente Maison des bébés.

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

📅 Vendredi 18 septembre  
⌚ De 10h à 11h30

Animé par une psychologue.  
🕒 *En partenariat avec les PEP Lor'est.*

## Encouragement sensoriel de l'enfant

📅 Vendredi 18 septembre  
⌚ Séances individuelles :  
De 10h à 10h20  
De 10h30 à 10h50  
De 11h à 11h20

Bébé a vécu ses premières semaines de vie à l'hôpital où il a un rythme jour/nuit différent et seule votre proximité le rassure !

Propositions de recommandations d'interactions et de repères sensoriels en relation avec le parcours et l'environnement de vie de bébé. Soutien au développement neurocognitif. Entretiens individuels avec parents d'enfants ayant de forts besoins de réassurance, en rendez-vous réservés.

Assuré par Aurore Saintigny - Calinescence.



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

📅 Lundi 21 septembre  
⌚ De 9h à 12h

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

## Rivalité dans la fratrie

📅 Lundi 21 septembre  
⌚ De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.  
🕒 *En partenariat avec la Maison des parents - EPE.*

## Découverte et information portage

📅 Mardi 22 septembre  
⌚ De 10h à 12h

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

## Découverte d'un espace Snoezelen, salle d'exploration multi sensorielle

📅 Vendredi 23 septembre  
⌚ De 10h à 11h

📍 Multi-Accueil/Ludothèque Le Château  
74 avenue de Thionville  
Animé par Céline, référente Maison des bébés.

## Cigarettes, vapoteuses, interdiction de fumer dans les publics... comment protéger nos enfants ?

📅 Jeudi 24 septembre  
⌚ De 9h30 à 11h

🕒 *En partenariat avec le Centre Edison.*






## 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](http://metz.fr)

 @maisondesbebes57

metz.fr

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel  
gratuits

