

06 28 84 63 41
04 98 01 15 67

parentalite@ville-lagarde.fr

Programme

Septembre / décembre 2025

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi, mercredi, vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Jeudi de 12h30 à 18h

**Samedi 20 septembre, 18 octobre et 13 décembre
de 9h à 12h**



Du temps avec son enfant

venez vivre un moment de partage avec votre enfant

Du temps avec bébé de 0 à 12 mois

Danse parent-bébé

Animé par Cécile Troisi

Professeur de danse et yoga certifié

Offrez-vous un espace de connexion et de bien-être.
Accessible dès la naissance.

**Les mardis 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre
de 9h30 à 10h30**

Massage bébé

Animé par Vaness' Maternage

Infirmière puéricultrice

Le massage procure une sensation de bien-être à votre bébé mais aussi à vous, il permet une détente, une libération des émotions. Vous repartirez avec un support écrit présentant les bons gestes et une l'huile biologique dans son flacon en verre

Les vendredis 12 septembre et 7 novembre de 9h30 à 11h30

ÉVEIL DES SENS PAR L'ART

Animé par Véronique Schwob
Plasticienne

L'atelier permet à l'enfant d'explorer à son rythme dans un environnement sécurisé et stimulant. vous pourrez l'accompagner dans chacune des ses découvertes et profiter d'un moment de qualité.

Les mercredis 22 et 29 octobre de 9h à 10h ou de 10h à 11h

Pour les plus grands

Dès 15 mois

Dansons ensemble

Animé par Lebigsoleil
Danse thérapeute certifiée

Cet atelier vous invite à danser, bouger et vous exprimer librement. Danser en famille permet de partager des moments d'échange et de rire.

Les mercredis 17 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

À PARTIR DE 6 ANS

Les ateliers créatifs

**Animé par Sophie Matte
Naturopathe**

Profitez d'un instant de création et de lâcher-prise en compagnie de votre enfant

Les mercredis 17 septembre, 15 octobre, 5 novembre et 10 décembre de 14h à 16h

De 6 à 11 ans

Sophro'ludique

**Animé par Sophro Maëna
Sophrologue pour enfants**

Accompagnez les émotions de votre enfant grâce à la sophrologie

Le mercredi 22 octobre de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

À PARTIR DE 7 ANS

Les Ateliers graff

Animé par Alex Z

Venez participer avec votre enfant à un voyage créatif de l'art urbain à l'art plastique

Les mercredis 24 septembre, 8 octobre et 3 décembre de 14h à 16h30

Evénements

Défi LEGO®

Animé par l'association Récréabrick

Préparez-vous à une aventure créative en famille ! Venez construire et vous amuser lors de notre défi LEGO®

Petits et grands, mettez vos talents à l'épreuve. Votre famille est-elle prête à relever le challenge ?

Le samedi 18 octobre de 9h à 12h

Histoire d'être parents

Toute la semaine seront proposés des ateliers et des temps de rencontre avec des professionnels. N'hésitez pas à nous demander le programme !

Du samedi 15 au vendredi 21 novembre

Du temps pour se ressourcer

Yoga prénatal

Animé par Cécile Troisi
Professeur de danse et yoga certifié

Bulle de douceur qui permet d'améliorer le bien-être de la future maman et de la préparer à l'accouchement et au post-partum

Les mardis 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre
de 10h45 à 11h45

Danse des parents

Animé par Lebigsoleil
Danse thérapeute

Alternance de musiques adaptées à l'énergie du groupe : un guidage est suggéré à chaque musique qui permet à chacun de créer ses mouvements dansés dans un tempo assez rythmé.

Mardi 16 septembre, jeudi 16 octobre, mardi 25 novembre et
mardi 2 décembre de 18h à 19h30

Sophrologie adulte

Animé Isabelle Kirchner
Sophrologue et thérapeute

Soutien et accompagnement dans un espace neutre, bienveillant et confidentiel.

Les vendredis 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre et
19 décembre de 9h à 10h30

Du temps avec des professionnels pour répondre à vos questions

Les ateliers

Portage bébé

Animé par Vaness'Maternage
Infirmière puéricultrice et formatrice de portage

Vanessa vous accompagnera dans un choix de portage adapté à vos besoins.

Les vendredis 3 octobre et 12 décembre de 9h30 à 11h30

Gestes de premiers secours pédiatriques

Proposé par La mutualité française
Animé par Alain Robert - association ACVC prévention

Ateliers qui vous permettra d'identifier les risques du quotidien et de connaître les bons reflexes en cas de situation d'urgence.

Les samedis 20 septembre et 13 décembre de 9h à 12h

Les pauses café

Allaitement maternel

Animé par Lidia Basa - Association Allaitement 83
Consultante en lactation IBCLC

Venez échanger avec Lidia et d'autres mamans autour de l'allaitement maternel, du sevrage, de la reprise du travail, mais aussi de la succion de votre bébé, etc..

Les mardis 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre et 16 décembre
de 14h à 16h

Les cafés papilles

Animé par Marie-Noëlle Barlet
Diététicienne-nutritionniste

Bénéficiez des conseils éclairés d'une diététicienne spécialisée et partagez avec d'autres parents vos expériences et astuces.

Les mercredis 24 septembre, 15 octobre, 26 novembre
et 17 décembre de 9h30 à 11h30

Les cafés papotage

Animé par Véronique Assante - infirmière puéricultrice

Un moment convivial avec d'autres parents pour vous permettre d'aborder des thématiques choisies par les participants.

Les mardis 30 septembre, 28 octobre, 18 novembre, 16 décembre
de 9h30 à 11h

Les jeudis 18 septembre, 13 novembre et 11 décembre
de 15h à 16h30

Les petits soins du quotidien

Animé par deux puéricultrices du Département du Var

Un moment convivial avec d'autres parents pour mieux appréhender le quotidien à la maison avec votre enfant

Jeudi 16 octobre de 14h à 16h

Les soirées

Parcours "sommeil de l'enfant"

Animé par Vaness'Maternage, infirmière puéricultrice
consultante en sommeil

Ce parcours est composé de 4 rendez-vous pour vous aider à mieux comprendre et accompagner le sommeil de votre enfant.

**Les vendredis 10 octobre, 24 octobre, 7 novembre et 28 novembre
de 18h à 20h**

Cycle : "anxiété scolaire"

Animé par Cécilia Négron
Thérapeute familiale

Soirée 1 : Comprendre, soutenir, prévenir

Soirée 2 : À l'écoute des émotions pour apaiser l'anxiété et nourrir la sécurité intérieure de l'enfant.

Les mardis 4 novembre et 2 décembre de 18h30 à 20h

Groupes de rencontre

Les endeuillés

**Animé Marion Launay
Consultante en parentalité**

Espace chaleureux et sécurisant, entièrement dédié aux personnes vivant un deuil.

**Les jeudis 18 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 11 décembre
de 18h à 20h**

Pôle ressource AIDERA Var

Accueil et échange entre parents d'enfants avec autisme

**Animé par Anne Bolla , coordinatrice
Jennifer Solana , psychologue**

De septembre à novembre : pendant la rencontre sera proposée pour les jeunes de 10 à 18 ans une activité de création de jeux vidéo, animée par La Ligue de L'Enseignement du Var.

**Les mercredis 10 septembre, 8 octobre, 12 novembre
et 10 décembre de 17h à 19h**

Les rendez-vous bébé bulle

Animé l'association bébé bulle

L'action Bébé Bulle commence avant la naissance et se poursuit après en accompagnant les parents dans cette grande aventure qu'est la naissance d'une famille.

**Rendez-vous les derniers vendredis de chaque mois.
Nous contacter pour les horaires ainsi que les thématiques.**

Permanences

Dispositif d'accompagnement au projet de vie

Pour qui ? Parent d'un enfant âgé de 0 à 20 ans, présentant des difficultés ou en situation de handicap.

Pourquoi ? Vous soutenir, vous aider, vous encourager dans la formulation de votre projet de vie et la construction de votre parcours, quel que soit le handicap, l'âge et à tous les moments de la vie.

Les mercredis 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre de 14h à 16h

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du Var

Pour qui ? uniquement sur inscription par la Caf du Var

Les mercredis 10 et 24 septembre, 8 et 22 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre de 8h30 à 12h

QU'EST-CE QU'UNE MAISON DES PARENTS ?

La Maison des parents est un lieu ressource pour toutes les questions qui entourent l'enfant et l'adolescent.

C'est un lieu convivial et confidentiel, où il est possible de prendre le temps pour échanger avec des professionnels et d'autres parents.

À QUI S'ADRESSE LA MAISON DES PARENTS ?

Parents, grands-parents, beaux-parents, futurs parents...

Nous contacter

06 28 84 63 41 /

04 98 01 15 97

parentalite@ville-lagarde.fr

Où sommes nous

200 avenue Jean Bartolini

83130 La Garde

