



Programme Janvier /avril 2026

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi, mercredi, vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Jeudi de 12h30 à 18h

Les samedis 24 janvier, 28 février, 14 mars, 11 avril



Du temps pour accueillir mon enfant

Création de berceuse

Animé par la compagnie Rêve Lune

Pendant 4 séances, venez créer la mélodie qui accueillera votre enfant
Atelier sans prérequis musical

Les vendredis 13 février, 27 février, 6 mars et 13 mars de 14h à 16h

Avec bébé 0-12 mois

Danse parent-bébé

animé par Cécile Troisi
Professeure de danse et de yoga certifié

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

Les mardis 13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril de 9h30 à 10h30

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 jeudis 5 février et 2 avril de 14h à 16h

Yoga prénatal

animé par Cécile Troisi
Professeure de danse et de yoga certifié

Une 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 13 janvier, 10 février, 10 mars et 14 avril de 10h45 à 11h45

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 huile biologique dans son flacon en verre

Les jeudis 15 janvier, 12 février, 12 mars et 9 avril de 14h à 15h30

Du temps avec son enfant

venez vivre un moment de partage avec votre enfant

À PARTIR DE 6 MOIS

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 de ses découvertes et profiter d'un moment de qualité

Les mercredis 18 février, 25 février, 15 avril et 22 avril
de 9h à 10h ou de 10h à 11h.

À PARTIR DE 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'échanges et de rire.

Les mercredis 7 janvier, 4 février, 4 mars et 8 avril
de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

À PARTIR DE 3 ANS

Mon moment magique

animé par Cécilia Negrón
Thérapeute familiale

Les ateliers permettent aux petits et aux grands de grandir en ayant confiance en soi, et en apprenant à accueillir ses émotions

Les vendredis 6 février, 13 février, 27 mars et 3 avril de 16h à 17h ou de 17h à 18h

Yoga parents/enfants

animé par Virginie Groppi
Professeur de yoga

Venez vivre une séance en duo pour un moment de partage

Les mardis 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril
Pour les 3-5 ans : de 16h45 à 17h30
Pour les 6-10 ans : de 17h30 à 18h30

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 21 janvier, 25 février, 18 mars et 29 avril de 14h à 16h30

À PARTIR DE 9 ANS

Tournois de jeux vidéo

animé par La ligue de l'enseignement du Var

Jouer ensemble c'est gagner,
venez affronter d'autres familles lors de nos après-midi gaming.

Tournoi Pokémon

Mercredi 4 février de 14h à 16h

Tournoi Mario Kart

Mercredi 18 février de 14h à 16h

Tournoi Just Dance

Mercredi 11 mars de 14h à 16h

Spécial ado

Ateliers parents-ados

Animé par l'association Perles de sagesse

Ces ateliers interactifs et ludiques vous permettrons de renforcer les liens avec votre adolescent.

Les mercredis 28 janvier, 18 février, 25 mars et 22 avril de 17h30 à 19h30

Evénements

Le réveil des loups

animé par l'association les yeux dans les jeux

Matinée stratégie en famille autour du jeu du "Loup Garou"

A partir de 8 ans

Samedi 24 janvier

À partir de 8 ans à 9h30, 10h ou 10h45

À partir de 5 ans de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

SEMAINE
NATIONALE
DE LA
PETITE
ENFANCE
La petite enfance en grand

Atelier signes

**Animé par Vaness'Maternage
Infirmière puéricultrice**

Signer, c'est un moyen supplémentaire de se rapprocher de son enfant et de communiquer avec lui.

Samedi 14 mars de 9h à 12h

Matinée connectée

Animé par Clotilde Guérin, chargée de mission Inclusion numérique et l'école des robots

Café parents

On achète quand ? Quel modèle ? Pour quelle utilisation ?

Atelier robotique

Pendant ce temps, les enfants s'amuse en codant avec l'École des robots.

Samedi 11 avril de 9h à 12h

Matinée zen parents/enfants

Animé par sophie Matte, naturopathe et Charlotte Gomes, esthéticienne

Création de cosmétique
Soins du visage

Samedi 28 février de 9h à 12h

Du temps pour se ressourcer

Danse des parents

Animé par LeBigSoleil
Danse thérapeute

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

Les mardis 6 janvier, 3 février, 3 mars et 7 avril de 18h à 19h30

Sophrologie adulte

Animé par Isabelle Kirchner
Sophrologue et thérapeute

Soutien et accompagnement dans un espace neutre bienveillant et confidentiel.

Les vendredis 30 janvier, 27 février, 27 mars et 24 avril de 9h à 10h30

Ateliers relaxation

Animé par Sophie Matte
Naturopathe

Offrez vous une parenthèse bien-être pour prendre soin de vous et pour vous ressourcer.

Les mercredis 21 janvier et 29 avril de 17h30 à 19h

Du temps avec des professionnels pour répondre à vos questions

Les soirées

Le stage parents



Animé par Katie Impériale – Association AVRE
Thérapeute familiale

ce stage de 6 dates est destiné aux futurs parents et aux parents de jeunes enfants. il vous permettra de de mieux comprendre vos réactions émotionnelles pour mieux accompagner celle de votre enfant.

Les 14 janvier, 28 janvier, 11 février, 25 février , 8 avril et 6 mai de 18h à 20h

Mon enfant grandit, comment réajuster sa place !

Animé par Cécilia Negron
Thérapeute familiale

Venez partager et échanger des pistes de réflexions lors de cette soirée autour des ajustements à mettre en place par et pour la famille.

Vendredi 9 janvier de 18h30 à 20h

Les ateliers

Ateliers autour de la naissance

Animé par la Chouette porteuse

Ces ateliers sont conçus pour vous offrir un espace d'écoute et de partage durant la période périnatale .

“Je ne m'étais pas imaginée que ce serait comme ça ”

Mardi 20 janvier de 14h à 16h

“Et toi, tu veux quoi pour ton accouchement”

Mardi 17 mars de 14h à 16h

“On ne naît pas mère, on le devient”

Mardi 19 mai de 14h à 16h

Les rendez-vous diet

Animé par Marie-Noëlle Barlet
Diététicienne- Nutritionniste

Bénéficiez d'une diététicienne spécialisée et partagez avec d'autres parents vos expériences et astuces

Alimentation pendant la grossesse

Mercredi 11 février de 9h30 à 11h

Diversification alimentaire

Vendredi 21 mars de 14h à 15h30

Alimentation de l'enfant

Vendredi 11 avril de 14h à 15h30

Les pauses café

Les petits soins du quotidien

**Animé par les puéricultrices
du Département du Var**

Échange convivial et conseils
d'experts autour du rythme et
des besoins de l'enfant.

Les Jeudis 15 janvier, 19 février et
19 mars de 14h à 16h

Les cafés papotage

**Animé par Véronique Assante
Infirmière puéricultrice**

Venez poser toutes vos
questions et partager votre
quotidien de parent en toute
simplicité. Nous partagerons
astuces et bonne humeur.

Les mardis 27 janvier, 17 février, 24
mars et 28 avril de 9h30 à 11h30

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 13 janvier, 10 février, 17 mars, 14 avril de 10h à 12h

Les rencontres parents

Pôle ressource AIDERA Var

Accueil et échange entre parents d'enfants avec autisme

Animé par Anne Bolla , coordinatrice
Jennifer Solana , psychologue

Pendant la rencontre sera proposé pour les jeunes de 10 à 18 ans une activité de jeux vidéo, animée par La Ligue de L'Enseignement du Var.

Les mercredis 7 janvier, 4 février, 11 mars et 29 avril de 17h à 19h

Les endeuillés

Animé par Marion launay
Consultante en parentalité

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

Les 22 janvier, 12 février, 19 mars et 9 avril de 18h à 20h

Association SOS préma

Animé par Fanny Forner

Espace de soutien aux parents ayant vécu ou vivant l'expérience de la prématurité.

Les mercredis 21 janvier et 18 mars de 17h30 à 19h

Les 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 vendredis 16 janvier, 20 février, 20 mars et 17 avril 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.

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

