



# 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. Danse 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 Negron

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 permettront 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



## 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'amusent 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 créé 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 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 AIDER A 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**

