

DU TEMPS AVEC DES PROFESSIONNELLS POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS

Les pauses café

LES PETITS SOINS AU QUOTIDIEN

animé par les puéricultrices du Département du Var

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

*Jeu*di 18 juin de 14h à 16h

LES CAFÉS PAPOTAGE

animé par *Véronique Assante*, infirmière puéricultrice

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

*Mardi*s 5 mai, 2 juin et 21 juillet de 9h30 à 11h30

ALLAITEMENT MATERNEL

animé par *Lidia Basa* de l'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.

*Mardi*s 19 mai, 16 juin et 7 juillet de 10h à 12h

Rencontres parents

LE PÔLE RESSOURCE AIDERA VAR

animé par *Anne Bolla*, coordinatrice et *Jennifer Solana*, psychologue

Accueil et échange entre parents d'enfants avec autisme. 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.

*Mercredi*s 13 mai, 10 juin et 8 juillet de 17h à 19h

LES ENDEUILLÉS

animé par *Marion Launay*

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

*Jeu*di 21 mai, 4 juin et 2 juillet 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.

*Mercredi*s 20 mai et 3 juin de 17h30 à 19h

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.

*Vendredi*s 22 mai, 19 juin et 17 juillet de 14h à 16h

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES DU VAR

Uniquement sur inscription par la Caf du Var.

**FERMETURE DE LA MAISON
DES PARENTS DU 30 JUILLET
AU 24 AOÛT INCLUS**



VILLE DE LA GARDE ET LE CCAS



LA MAISON DES PARENTS

**PROGRAMME
MAI/JUILLET 2026
ACTIVITÉS GRATUITES**



Maison des parents : 200 avenue Jean Bartolini
Horaires d'ouverture : mardi, mercredi, vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
samedis 23 mai et 4 juillet
06 28 84 63 41 • 04 98 01 15 67 • parentalite@ville-lagarde.fr

DU TEMPS POUR ACCUEILLIR MON ENFANT

YOGA PRÉNATAL

animé par Cécile Troisi, professeure de danse et de yoga certifiée

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.

Mardis 12 mai, 9 juin, 7 juillet de 10h45 à 11h45

DANSE PARENT-BÉBÉ

avec bébé 0-12 mois

animé par Cécile Troisi, professeure de danse et de yoga certifiée

Offrez-vous un espace de bien-être, accessible dès la naissance.

Mardis 12 mai, 9 juin, 7 juillet de 9h30 à 10h30

MASSAGE BÉBÉ

avec bébé 0-12 mois

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 un flacon en verre.

Judis 7 mai, 18 juin, 2 juillet de 14h à 16h

ATELIER PORTAGE

animé par Vaness' Maternage, monitrice de portage

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

Jeudi 25 juin de 14h à 16h

DU TEMPS AVEC SON ENFANT

DANSONS ENSEMBLE

dès 15 mois

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.

Mercredis 6 mai, 3 juin, et 1^{er} juillet de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

YOGA PARENTS-ENFANTS

dès 3 ans

animé par Virginie Groppi, professeure de yoga
Venez vivre une séance en duo pour un moment de partage.

Mardis 12 mai et 9 juin. Pour les 3-5 ans de 16h45 à 17h30. Pour les 6-10 ans de 17h30 à 18h30

LES ATELIERS GRAFF

dès 7 ans

animé par Alex Z

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

Mercredis 20 mai, 17 juin et 15 juillet de 14h à 16h30

ATELIER PARENTS-ADOS

dès 7 ans

animé par l'association Perles de sagesse

Cet atelier interactif et ludique vous permettra de renforcer les liens avec votre adolescent.

Mercredi 27 mai de 17h30 à 19h30



ÉVÈNEMENTS

COURSE DE POUSETTES

Rejoignez-nous lors de la Nuit du sport au gymnase Guy Môquet 2.

Vendredi 22 mai dès 19h30

GESTES DE PREMIERS SECOURS PÉDIATRIQUES

proposé par la mutualité française et animé par Alain Robert - association ACVC prévention

Samedi 23 mai de 9h à 12h

SEMAINE SANS ÉCRANS

atelier de prévention, animé par Clothilde Guérin

Bee-Bot à la découverte des temps sans écrans. Un atelier ludique et interactif où les enfants programment des abeilles-robots et explorent, en douceur, les bons usages des écrans.

Samedi 23 mai de 9h à 12h

FÊTE DU JEU ET DE LA FAMILLE

Samedi 13 juin de 10h à 18h

JARDIN FANTASTIQUE

animé par Alex Z et Véronique Schwob

La Maison des parents et la Ludothèque vous invitent à plonger dans un univers où la nature s'invente et s'illumine : découvrez un jardin fantastique né de l'imaginaire des petits et des grands.

Samedi 4 juillet de 9h à 12h

DU TEMPS POUR SE RESSOURCER

DANSE DES PARENTS

animé par Lebigsoleil, danse thérapeute certifiée

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.

Mardis 5 mai et 2 juin de 18h à 19h30

SOPHROLOGIE ADULTE

animé par Isabelle Kirchner, sophrologue et thérapeute

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

Vendredis 29 mai, 26 juin et 10 juillet de 14h à 15h30

ATELIERS RELAXATION

animé par Sophie Matte, naturopathe

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

Mercredis 27 mai et 24 juin de 17h30 à 19h

