

# Espace Enfance

## Programme de Janvier à juin 2023



### Permanences

Informations, rencontres autour de l'enfant et de sa famille.

Les mercredis pendant les ateliers d'éveil :

(sauf pendant les vacances scolaires) 10h à 11h sur RDV

(possibilité de prendre RDV en dehors de ces horaires en appelant l'Espace Santé)

### Activités 'détente relaxation' Séances animées par des intervenants formés :

- **Relaxation pour adultes** : à différents horaires tous les 15 jours

Plusieurs créneaux le jeudi (se renseigner pour les différents groupes)

- **Massage bébé, maternage du nourrisson** (de 1 à 12 mois, et +) 9h30 à 10h  
27/01, 24/02, 24/03, 28/04, 26/05, 23/06 avec temps d'échanges, moment convivial
- **Portage bébé** : 27/01, 24/02, 24/03, 28/04, 26/05, 23/06 10h à 11h30

### Ateliers du mercredi : éveil par le jeu 10h à 11h 18 mois à 4 ans

Favoriser la socialisation de l'enfant avec la participation active des parents.

Lui permettre de s'exprimer et de s'éveiller au langage autour d'activités ludiques.

L'accompagner progressivement vers l'autonomie.

**Motricité** : 11/01, 01/03, 22/03, 10/05, 07/06

**Éveil musical** : 25/01, 22/02, 29/03, 26/04, 31/05, 28/06 animés par Caroline AUBINEAU

**Activités manuelles** : 08/02, 15/03, 12/04, 03/05, 14/06

**Moments magiques** : 18/01, 01/02, 08/03, 05/04, 24/05, 21/06 10h à 11h15

animés par Caroline DURAND VIEL <https://www.monmomentmagique.com>

### Echanges parents / ateliers 9h30 à 12h

- **Communication bienveillante entre adultes et enfants**

Samedi 25/03 : 'chaque enfant est une personne distincte'

Samedi 03/06 : 'les rôles qui se jouent entre frère et sœur, entre enfants'

Ateliers animés par Aurélie DUGRÈS



### Gestes de 1<sup>er</sup> secours bébé et enfant 14h à 18h

Vouloir connaître les gestes qui sauvent relève d'une démarche citoyenne.

Chacun de nous peut être appelé à porter secours au sein de sa famille ou à l'extérieur.

Atelier adapté aux bébés et enfants

Samedi 18/03

### **Gym Poussette à Fraisans**, à partir du 9/02/2023 14h à 15h30

Alternance d'Activité Physique et thématiques en lien avec 'l'après accouchement'

Inscriptions et renseignements au 06 62 42 63 47

Les ateliers sont gratuits, inscription préalable  
Cotisation annuelle de 15 € à l'ordre de l'Espace Santé

L'Espace Santé Dole Nord Jura - 23 avenue Pompidou 39100 DOLE

Tél : 03 84 72 46 55 / courriel : [contact@espacesante-dnj.fr](mailto:contact@espacesante-dnj.fr)

Web : [www.espacesante-dnj.fr](http://www.espacesante-dnj.fr)

