

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

MARS 2026

Mardi 3 Mars - 10h00/10h40 - 10h50/11h30

Exposition Gros Câlin

Chaque année, la Médiathèque des quais propose une exposition prêtée par le Département, en lien avec l'un des ouvrages de la sélection « Livre pour grandir ».

Cette année, l'exposition met à l'honneur l'album « Gros câlin ! ».

Elle est spécialement conçue pour les tout-petits : les enfants pourront découvrir un espace adapté avec des tapis d'éveil et des jeux en bois, favorisant l'exploration, la manipulation et les premiers apprentissages dans un cadre ludique et chaleureux.

- 👤 Parents et enfants
- ⌚ Durée : 40 minutes
- 📍 Lieu : Médiathèque des Quais - 36 quai des Carrières

Mercredi 4 Mars - 10h00/11h30

Scoubidou Party

Un moment créatif pour faire danser les fils entre les doigts.

Croiser, nouer, tresser, recommencer... un atelier patient et ludique pour développer la motricité fine, la concentration, la coordination et la fierté de créer de ses propres mains.

- 👤 Parents et enfants à partir de 5 ans
- ⌚ Durée : libre
- 🧑🏫 Animé par Karine, animation parentalité

Lundi 9 Mars - 10h00/10h30

Imagier sonore - Quand les images chuchotent

Et si les images avaient une voix... sauriez-vous les écouter ?

Dans cet atelier tout en douceur, les tout-petits et leurs parents sont invités à ouvrir grand les yeux... et les oreilles ! À travers un imagier sonore, les enfants découvrent des images qui prennent vie grâce aux sons. Un moment sensoriel et poétique pour écouter autrement, partager un temps complice et laisser l'imaginaire s'épanouir.

- 👤 Parents et enfants
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 🧑🏫 Animé par Karine, animatrice parentalité

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

MARS 2026

Mardis 17, 24 et 31 Mars + 7 et 14 Avril - 09h15/10h15 ou 10h30/11h30

Cycle de 5 séances - Massage bébé : un moment de douceur à partager

Prendre le temps de toucher, de ressentir et de créer un lien tout en tendresse avec votre bébé.

Ce cycle de 5 séances, obligatoires pour en suivre la progression, propose de découvrir pas à pas le massage bébé comme un outil de bien-être et de communication avec votre enfant. Chaque rencontre permet d'apprendre des gestes simples et adaptés, dans le respect du rythme et du confort de bébé comme de celui du parent.

Au fil des séances, vous pourrez expérimenter différents mouvements, échanger autour des pratiques, et profiter d'un moment privilégié pour renforcer le lien d'attachement, favoriser la détente et accompagner l'éveil de votre tout-petit dans un cadre chaleureux et sécurisant.

- 👤 Public : Parents et enfants de 0 à 1 an
- ⌚ Durée : 1h
- 👤 Animé par Mathilde, infirmière puéricultrice

Mercredi 18 Mars - 10h00/10h30

Atelier lecture d'albums - Même pas peur !

Et si les histoires devenaient des alliées pour apprivoiser ses petites et grandes peurs ?

À travers la lecture d'albums adaptés aux enfants de moins de 3 ans, cet atelier propose d'explorer avec douceur l'univers des peurs du quotidien : le noir, les bruits inconnus, les ombres ou les petits monstres qui se cachent parfois dans l'imaginaire des tout-petits.

Dans un cadre rassurant et chaleureux, les enfants et leurs parents sont invités à écouter des histoires, observer les images et partager un moment complice autour des émotions que peuvent susciter les récits. Un temps pour rire, rêver et découvrir que, parfois, la peur n'est pas si grande !

- 👤 Parents et enfants
- ⌚ Durée : 30 minutes
- 👤 Animé par Karine, animatrice parentalité

Jeudi 17 Mars - 10h00/10h40 - 10h50/11h30

Exposition Gros Câlin

Chaque année, la Médiathèque des quais propose une exposition prêtée par le Département, en lien avec l'un des ouvrages de la sélection « Livre pour grandir ».

Cette année, l'exposition met à l'honneur l'album « Gros câlin ! ».

Elle est spécialement conçue pour les tout-petits : les enfants pourront découvrir un espace adapté avec des tapis d'éveil et des jeux en bois, favorisant l'exploration, la manipulation et les premiers apprentissages dans un cadre ludique et chaleureux.

- 👤 Parents et enfants
- ⌚ Durée : 40 minutes
- 📍 Lieu : Médiathèque des Quais - 36 quai des Carrières

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

MARS 2026

Vendredi 20 Mars - 10h00/11h30

Atelier jardinage - Les petites mains dans la terre

Toucher la terre, observer la nature qui s'éveille et voir grandir les premières pousses...

Cet atelier propose aux tout-petits de découvrir le jardinage à travers une approche sensorielle et ludique. Manipuler la terre, semer, arroser, observer les plantes et comprendre, à son rythme, comment la nature se transforme sont autant d'expériences proposées aux enfants accompagnés de leurs parents.

Un moment pour éveiller la curiosité, développer la patience et partager une activité simple et vivante autour du monde du jardin.

-  Public : Parents et enfants de 15 mois à 6 ans
-  Durée : libre
-  Animé par l'Ambassade de la Biodiversité

Lundi 23 Mars - 10h00/10h30

Atelier chant - La ronde des comptines de printemps

Quand le printemps s'invite en chansons, la nature se met à danser !

Cet atelier propose aux tout-petits de découvrir le printemps en comptines, en chansons et en jeux de doigts. Fleurs qui s'ouvrent, oiseaux qui chantent, pluie qui tombe doucement ou soleil qui se réveille : autant de petites histoires chantées pour éveiller l'écoute, le langage et l'imaginaire des enfants.

Un moment joyeux et musical à partager avec son enfant pour célébrer le renouveau de la nature tout en douceur.

-  Parents et enfants
-  Durée : 30 minutes
-  Animé par Elodie, coordinatrice parentalité

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

MARS 2026

Mardi 10 Mars - 10h00/12h00

Allaitement : faire les choix qui vous conviennent !

Poursuivre, faire une pause, arrêter... et si l'important était d'être en accord avec vous-même ?

Ce temps d'échange propose un espace bienveillant pour parler librement de l'allaitement et des questions qui peuvent se poser au fil des semaines ou des mois. Continuer, arrêter, envisager un sevrage progressif ou s'interroger encore : chaque parcours est unique et mérite d'être écouté sans jugement.

Autour de partages d'expériences, d'informations et d'échanges, nous aborderons les besoins du bébé, ceux du parent, les émotions parfois mêlées, ainsi que des repères concrets pour accompagner une transition en douceur si elle est souhaitée.

Un moment pour s'informer, se rassurer, et surtout faire des choix éclairés et sereins, en accord avec votre famille et votre réalité.

 Public : Parents

 Durée : 2h

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par : Vanessa, infirmière puéricultrice et Elodie, psychologue

Vendredi 13 Mars - 14h30/16h00

La reprise du travail : se préparer en confiance

Retour au travail après l'arrivée d'un enfant : comment s'organiser et le vivre sereinement ?

La reprise du travail est une étape importante qui peut susciter beaucoup de questions et d'émotions. Ce temps d'échange propose un espace d'écoute et de dialogue pour aborder les différentes facettes de cette transition : organisation du quotidien, modes de garde, séparation avec l'enfant ou encore conciliation entre vie professionnelle et vie familiale.

À travers informations pratiques et partages d'expériences, chacun pourra exprimer ses doutes, ses attentes ou ses besoins pour préparer ce changement à son rythme. Un moment pour trouver des repères et aborder la reprise du travail avec davantage de sérénité et de confiance.

 Public : Parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Virginie, éducatrice de jeunes enfants et Elodie, psychologue

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

MARS 2026

Lundi 16 Mars – 16h00/17h30

Le sommeil du jeune enfant : parlons-en !

Et si mieux comprendre le sommeil de votre enfant vous aidait à mieux dormir aussi ?

Le sommeil du jeune enfant peut parfois être source de questionnements, de fatigue ou d'inquiétude pour les parents. Ce temps d'échange propose d'aborder, dans un cadre bienveillant, les besoins de sommeil selon l'âge de l'enfant, les rythmes qui évoluent, les réveils nocturnes ainsi que les rituels qui peuvent favoriser l'endormissement.

Sans chercher la solution parfaite, l'objectif est d'apporter des repères, de partager des expériences et de réfléchir ensemble à des pistes adaptées à chaque famille pour accompagner le sommeil de l'enfant en douceur.

 Public : Parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Hermine et Elodie, psychologues

Mercredi 18 Mars – 19h00/21h00

L'atelier des futurs et jeunes papas

Devenir Papa : s'impliquer dès le début, avec confiance

Cet atelier s'adresse aux futurs et jeunes papas qui souhaitent aborder leur nouveau rôle avec sérénité et engagement.

Ce moment de partage propose d'un côté une vision globale de la parentalité et du développement de l'enfant, et de l'autre, un temps pratique autour des gestes du quotidien : portage, change, bain, endormissement, etc.

Un atelier concret, bienveillant et sans jugement, pour permettre aux papas de s'impliquer pleinement dès le départ, de soutenir activement la jeune maman et de créer un lien fort avec leur bébé.

 Public : Futurs et jeunes papas

 Durée : 2h00

 Lieu : Centre A. Portier – 21 bis rue des Bordeaux

 Animé par Gilles Vaquier de Labaume, consultant en parentalité et fondateur de L'Atelier du Futur Papa

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr

LE TEMPS DES PARENTS

POUR ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNELS
VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOS ENFANTS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

MARS 2026

Lundi 23 Mars – 15h30/17h30

Bien se nourrir pendant la grossesse

Manger avec plaisir et prendre soin de soi et de son bébé pendant la grossesse, c'est possible !

Cet atelier propose d'échanger autour de l'alimentation de la femme enceinte afin d'apporter des repères simples et utiles pour cette période particulière. Besoins nutritionnels, idées de repas équilibrés, gestion des envies ou des petits désagréments de la grossesse seront abordés dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Un moment pour s'informer, poser ses questions et découvrir comment allier santé, plaisir et sérénité dans son assiette au fil des mois.

 Public : Femmes enceintes

 Durée : 2h

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Schane, diététicienne

Vendredi 27 Mars – 10h00/11h30

La santé du nourrisson : comprendre pour mieux accompagner

La santé du nourrisson : comprendre pour mieux accompagner

Ce temps d'échange propose d'aborder les principaux aspects de la santé du nourrisson : suivi médical, signes qui peuvent inquiéter les parents, petits maux du quotidien, rythme de l'enfant ou encore conseils pratiques pour prendre soin de bébé au jour le jour.

Dans une ambiance bienveillante, chacun pourra poser ses questions, partager ses expériences et trouver des informations utiles pour accompagner la santé et le bien-être de son tout-petit en confiance.

 Public : Parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Séverine, infirmière référente en santé

Lundi 30 Mars – 16h00/17h30

Les essentiels en puériculture : l'indispensable pour accueillir bébé

Pas besoin de tout avoir, l'important est de choisir l'essentiel pour vous et votre bébé.

Ce temps d'échange propose d'aborder les équipements et objets de puériculture réellement utiles pour l'arrivée d'un enfant. Quels sont les indispensables au quotidien ? Comment faire des choix adaptés à ses besoins, à son mode de vie et à son budget ?

Dans un esprit pratique et bienveillant, les participants pourront partager leurs questions afin de se repérer parmi les nombreuses propositions du marché de la puériculture et accueillir bébé en toute simplicité.

 Public : Futurs parents et parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Clarisse, psychomotricienne et Virginie, éducatrice de jeunes enfants

Inscription à relaispetiteenfance@charenton.fr