ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

NOVEMBRE 2026

Mercredi 4 novembre - 10h00/11h30

Kapla en folie : Construisons ensemble !

Un moment ludique et créatif pour imaginer, empiler et bâtir sans limites.

Empiler, équilibrer, construire, recommencer… petits et grands explorent l'univers fascinant des planchettes Kapla pour créer des tours, des ponts, des maisons ou des constructions sorties tout droit de leur imagination.

Au fil de l'atelier, chacun expérimente à son rythme, relève de petits défis et partage le plaisir de construire ensemble. Une belle occasion de coopérer, d'observer, d'inventer et parfois… de voir sa création s'écrouler dans un grand éclat de rire !

Un atelier riche en découvertes pour développer la motricité fine, la concentration, la patience, la créativité et le plaisir de créer en famille.

👥 Parents et enfants à partir de 18 mois
⏰ Durée : libre
👫 Animé par Karine, animatrice parentalité

Vendredi 6 novembre - 10h00/11h30

Peins avec un bâton : L'art de créer autrement !

Un moment ludique et créatif pour explorer la peinture autrement et laisser libre cours à son imagination.

Tremper, tracer, tapoter, faire des points… petits et grands découvrent le plaisir de peindre avec un outil pas comme les autres : un simple bâton ! Traits fins, grandes traces, motifs rigolos ou créations surprenantes, chacun expérimente à sa façon et invente son propre univers artistique.

Au fil de l'atelier, chacun explore de nouvelles sensations, joue avec les gestes et les couleurs et s'étonne des possibilités offertes par cet outil naturel. Une belle occasion de sortir des sentiers battus, de laisser parler sa créativité et de partager un moment complice en famille.

Un atelier original et plein de surprises pour développer la motricité, la coordination, l'imagination et le plaisir de créer ensemble.

👥 Parents et enfants à partir de 18 mois
⏰ Durée : libre
👫 Animé par Karine, animatrice parentalité

Lundi 9 novembre - 10h00/10h30

Comptines : Chantons l'automne !

Un moment musical et chaleureux pour chanter au rythme des couleurs et des trésors de l'automne.

Chanter, fredonner, mimer, taper des mains… petits et grands se retrouvent autour de comptines et de chansons inspirées des feuilles qui tombent, des petits animaux de la forêt, des champignons et des journées qui raccourcissent. Des mélodies douces aux chansons pleines d'entrain, chacun est invité à participer à sa manière !

Au fil de l'atelier, les enfants découvrent ou redécouvrent des chansons amusantes, accompagnées de gestes, de jeux de doigts et de petites surprises. Une belle occasion de partager un moment de complicité parent-enfant, de rire, de bouger et de célébrer ensemble la magie de l'automne.

Un atelier tout en douceur et en musique pour éveiller les sens, développer l'écoute, le langage, le sens du rythme et le plaisir de chanter ensemble.

👥 Parents et enfants de 0 à 6 ans
⏰ Durée : 30 minutes
👫 Animé par Elodie, coordinatrice parentalité

Inscription à laparentaise@charenton.fr

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

NOVEMBRE 2026

Lundi 16 novembre - 10h00/11h30

Maxicoloredo - Des couleurs plein les doigts !

Un moment ludique et coloré pour jouer, assembler et créer au gré de son imagination.

Choisir, placer, associer, recommencer… petits et grands découvrent le plaisir de manipuler les pions colorés du Maxicoloredo pour réaliser des motifs, reproduire des modèles ou inventer leurs propres créations. Des couleurs qui s'assemblent, des formes qui apparaissent et des idées qui prennent vie au fil du jeu !

Au fil de l'atelier, chacun expérimente à son rythme, s'amuse à combiner les couleurs et savoure le plaisir de voir sa création prendre forme. Une belle occasion de partager un moment complice, de laisser parler son imagination et de s'émerveiller devant les réalisations de chacun.

Un atelier riche en découvertes pour développer la motricité fine, la coordination œil-main, la concentration, la reconnaissance des couleurs et le plaisir de jouer et de créer en famille.

👥 Parents et enfants de 0 à 6 ans
⏰ Durée : 30 minutes
👫 Animé par Karine, animatrice parentalité

Mardis 17 et 24 novembre + 1, 8 et 15 décembre - 10h15/11h15 ou
Jeudis 26 novembre + 3, 10, 17 décembre et lundi 28 décembre 14h/15h

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 ou Céline, infirmières puéricultrices

Vendredis 20 novembre, 4 et 1 décembre - 10h00/11h00

Vos Premiers Signes Avec Bébé : du geste à la parole, bébé parle !

Un temps doux et complice pour entrer dans la communication gestuelle avec son tout-petit.

Observer, signer, répéter, jouer… à travers des comptines, des histoires et des situations du quotidien, parents et bébés découvrent les premiers signes pour mieux se comprendre avant les mots.

Un cycle de 3 séances bienveillant pour renforcer le lien, soutenir le langage, favoriser l'expression des émotions et partager des moments de joie et de connexion.

👥 Futurs parents, parents et enfants de moins de 18 mois
⏰ Durée : 1 heure
👫 Animé par Mélanie, formatrice en communication gestuelle associée à la parole

Inscription à laparentaise@charenton.fr

SEMAINE DU BONHEUR EN FAVEUR DES DROITS DE L'ENFANT

LA PARENT'AISE
2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

NOVEMBRE 2026

Toute la semaine du 23 au 27 novembre

🌸 ***Nos mains, nos droits, notre avenir – Ensemble, faisons fleurir les droits de l'enfant !***

Un projet collectif et créatif pour célébrer les droits de chaque enfant et rappeler que chaque petite main contribue à construire un avenir meilleur !

🎨 Découvrons les droits de l'enfant à travers une jolie fleur symbolique. Parents et enfants seront invités à y coller l'empreinte de leur main, pour participer ensemble à une création collective pleine de couleurs et de sens.
🤝 Chaque empreinte devient un symbole d'engagement, de solidarité et de respect. Main après main, notre fleur grandit et s'épanouit, portant les valeurs essentielles de l'enfance : le droit d'être aimé, protégé, écouté, de jouer, d'apprendre et de grandir dans de bonnes conditions.
💛 Un moment de partage et de créativité pour sensibiliser petits et grands aux droits de l'enfant, valoriser la place de chacun et montrer que, tous ensemble, nous pouvons contribuer à un avenir où chaque enfant peut s'épanouir.

🌱 **Parce que chaque main compte, chaque enfant a des droits et chaque geste peut faire grandir l'avenir !**

Lundi 23 novembre - 16h00/18h00

J'ai des droits ! Découvrons la Convention Internationale des Droit de l'Enfant

Un moment ludique et créatif pour transformer papier et imagination en drôles de citrouilles.

Un moment de lecture et de partage pour découvrir, avec les tout-petits, les droits de chaque enfant !
Écoutons des histoires, regardons les illustrations et échangeons autour des droits de l'enfant : le droit d'être aimé, protégé, écouté, d'avoir un nom, une famille, d'aller à l'école et de jouer.
Au fil des pages, chacun découvre à son rythme, pose des questions, réagit et partage ses émotions. Un atelier tout en douceur pour aborder un sujet important avec des mots simples, adaptés aux enfants.
Parce que chaque enfant est unique et précieux, cette lecture est l'occasion de sensibiliser petits et grands à l'importance de respecter les besoins, les émotions et les droits de chacun, dès le plus jeune âge.

👥 Parents et enfants à partir de 15 mois
⏰ Durée : libre
👫 Animé par Karine et Elodie, animatrice et coordinatrice parentalité

Inscription à laparentaise@charenton.fr

SEMAINE DU BONHEUR EN FAVEUR DES DROITS DE L'ENFANT

LA PARENT'AISE
2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

NOVEMBRE 2026

Mercredi 25 novembre - 9h30/11h30

Parcours sensoriel - Le chemin de la découverte

Un moment d'exploration et d'éveil pour découvrir le monde avec tout son corps et tous ses sens !

Marchons, touchons, explorons, ressentons... Les enfants sont invités à parcourir différents espaces aux textures, matières et sensations variées. Pieds nus ou chaussés, selon leurs envies, ils pourront découvrir de nouvelles sensations, expérimenter leurs appuis et avancer à leur propre rythme.

Au fil du parcours, chacun explore librement, observe, manipule et ose de nouvelles expériences. Un chemin rempli de petites surprises pour éveiller la curiosité et prendre plaisir à découvrir autrement !

Un atelier ludique pour stimuler les sens, développer la motricité, favoriser la confiance en soi et partager un joli moment de complicité entre parents et enfants. Ici, pas de bonne ou de mauvaise façon d'explorer : chacun avance à son rythme, selon ses envies et ses possibilités !

👥 Parents et enfants dès 9 mois
⏰ Durée : libre
👫 Animé par Clarisse et Daphné, psychomotriciennes

Vendredi 27 novembre - 10h00/11h30

Plante ta graine !

Un moment de découverte et de jardinage pour mettre les mains dans la terre et voir la vie pousser !

Touchons, remplissons, semons, arrosons... Parents et enfants sont invités à découvrir les différentes étapes de la plantation. Chacun pourra manipuler la terre, déposer ses graines dans un petit pot, les recouvrir délicatement et leur apporter un peu d'eau.

Au fil de l'atelier, les petits jardiniers explorent les textures, observent les graines et découvrent ce dont une plante a besoin pour grandir. Chacun repart avec sa petite plantation à prendre soin à la maison et à voir évoluer jour après jour !

Un atelier ludique et sensoriel pour éveiller la curiosité, développer la motricité fine, découvrir le monde végétal et sensibiliser les enfants au plaisir de prendre soin du vivant. Une belle occasion de partager un moment complice et de faire grandir ensemble de jolies petites graines... et de grandes découvertes !

👥 Parents et enfants à partir de 15 mois
⏰ Durée : libre
👫 Animé par Karine et Elodie, animatrice et coordinatrice parentalité

Inscription à laparentaise@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)

NOVEMBRE 2026

Lundi 2 novembre – 14h30/16h00

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

Mardi 3 novembre – 10h00 à 12h00

La place du couple dans la famille : parlons-en !

Et si prendre soin de son couple, c'était aussi prendre soin de sa famille ?

L'arrivée d'un enfant, les nouvelles responsabilités, le manque de temps ou de sommeil peuvent parfois bouleverser l'équilibre du couple. Ce temps d'échange propose d'aborder, dans un cadre bienveillant, les changements que traverse la relation de couple au fil de la vie familiale et les défis du quotidien auxquels de nombreux parents sont confrontés.
Sans rechercher un modèle idéal, l'objectif est de réfléchir ensemble à la manière de préserver sa relation de couple tout en répondant aux besoins de la famille. Nous échangerons autour de la communication, du partage des rôles, du temps pour soi et pour le couple, ainsi que des ressources qui permettent de maintenir le lien malgré les contraintes du quotidien.
Un espace convivial pour prendre du recul, partager ses expériences, déculpabiliser et repartir avec des pistes de réflexion pour trouver un équilibre qui convienne à chacun.

👥 Public : Parents et futurs parents
⏰ Durée : 2h00
📍 Lieu : La Parent'aise
👫 Animé par Valérie TRILLARD, psychologue de l'association Espace Droit Famille

Inscription à laparentaise@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)

NOVEMBRE 2026

Lundi 9 novembre – 14h30-16h00

Les émotion du jeune enfant : les comprendre pour mieux les accompagner

Un moment pour échanger, se rassurer et trouver des repères simples autour du développement émotionnel du tout-petit.

Venez poser vos questions, partager vos expériences et découvrir comment accueillir et accompagner les émotions de votre enfant au quotidien : comment réagir face aux colères, apaiser les peurs, mettre des mots sur les émotions, et aider votre enfant à mieux les comprendre.
Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des outils concrets pour favoriser un climat plus serein à la maison.

👥 Public : Parents, futurs parents
⏰ Durée : 1h30
📍 Lieu : La Parent'aise
👫 Animé par Hermine et Elodie, psychologues

Mardis 10, 17 et 24 novembre – 10h00/11h00

Initiation à la relaxation : cycle de 3 séances

Un cycle de 3 séances pour se détendre et se recentrer. La relaxation est particulièrement bénéfique pendant la grossesse, une période marquée par de nombreux changements physiques et émotionnels. Pratiquer régulièrement des exercices de relaxation aide la future maman à mieux gérer le stress, à apaiser l'anxiété et à renforcer le lien avec son bébé.

Chaque séance propose des techniques simples de relaxation, de respiration et de visualisation, adaptées aux besoins spécifiques de la grossesse et de la période postnatale.
Séance 1 : Découvrir les bases de la relaxation avec un scan globale du corps
Séance 2 : Appréhender les différentes respirations pour une détente profonde
Séance 3 : Se centrer sur un événement clé pour mieux le concevoir
ATTENTION : présence aux trois séances obligatoire

👥 Public : Futures mamans
⏰ Durée : 1h00
📍 Lieu : La Parent'aise
👫 Animé par Clarisse, psychomotricienne

Inscription à laparentaise@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)

NOVEMBRE 2026

Lundi 16 novembre – 14h30/16h30

Quel mode d'accueil pour mon enfant ? – Découvrons les solutions près de chez nous !

Vous recherchez un mode d'accueil pour votre tout-petit ? Crèche, assistante maternelle, garde d'enfant à domicile… Pas toujours facile de s'y retrouver parmi les différentes possibilités !
Cette rencontre vous propose un temps d'information et d'échange pour découvrir les différents modes d'accueil des enfants de moins de 3 ans proposés sur la commune.
L'objectif : vous permettre de trouver le mode d'accueil qui correspond le mieux aux besoins de votre enfant, à votre organisation familiale et à vos attentes de parents.

👥 Public : Futurs parents et parents
⏰ Durée : 2h00
📍 Lieu : Centre Portier – rez-de-jardin

Lundi 16 novembre – 14h00/16h00

Les perturbateurs endocriniens - Conserver un environnement sain pour soi et son bébé

Un moment d'information et de partage pour mieux comprendre et agir au quotidien.
S'informer, échanger, questionner, repérer… un temps rassurant pour aider les parents à identifier les perturbateurs endocriniens, adopter des gestes simples, préserver la santé de leur bébé et créer un environnement plus sain en toute confiance.

👥 Public : Futurs parents et parents
⏰ Durée : 2h00
📍 Lieu : La Parent'aise
👫 Animé par Séverine, infirmière référente en santé

Lundi 23 novembre – 14h00-16h00

L'équilibre alimentaire du jeune enfant : parlons-en !

Un moment pour échanger, se rassurer et trouver des repères simples autour de l'alimentation du tout-petit.
Venez poser vos questions, partager vos expériences et découvrir comment accompagner votre enfant vers une alimentation variée et équilibrée, dans le plaisir et sans pression. Nous aborderons ensemble les besoins nutritionnels du jeune enfant, les bons réflexes pour instaurer des repas sereins et éviter les batailles à table, l'hydratation, les quantités, les textures et les rythmes adaptés à chaque âge.
Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des repères concrets et des idées pratiques pour accompagner la croissance de votre enfant en toute sérénité.

👥 Public : Parents
⏰ Durée : 2h
📍 Lieu : La Parent'aise
👫 Animé par : Schane, diététicienne

Inscription à laparentaise@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)

NOVEMBRE 2026

Mardi 24 novembre – 10h00/12h00

L'arrivée d'un cadet – Trouver sa place dans la nouvelle famille !

L'arrivée d'un deuxième enfant est une grande étape dans la vie d'une famille. Entre joie, organisation et parfois questionnements, chacun doit trouver sa nouvelle place dans cet équilibre qui évolue.
Comment préparer l'aîné à l'arrivée du bébé ? Comment accueillir ses réactions et ses émotions ? Comment accompagner les éventuelles jalousies ? Comment continuer à préserver des moments privilégiés avec chacun de ses enfants ?
Cette rencontre sera l'occasion d'échanger autour de cette nouvelle étape familiale, de partager vos expériences et vos interrogations, et de découvrir quelques pistes pour accompagner au mieux l'aîné comme le nouveau-né.
Un temps d'échange bienveillant pour déculpabiliser, mieux comprendre ce que chacun peut vivre et accompagner la naissance d'une fratrie tout en douceur. Parce qu'accueillir un deuxième enfant, c'est aussi apprendre à être parents autrement, sans oublier la place de chacun !

👥 Public : Futurs parents et parents
⏰ Durée : 2h00
📍 Lieu : La Parent'aise
👫 Animé par Appoline ENJABERT, psychologue d'Espace Droit Famille

Inscription à laparentaise@charenton.fr