

Programme
Octobre
Novembre
Décembre 2026



Maison des héhés

6 rue du Haut de Sainte-Croix

.....

Ateliers gratuits sur inscription : 03 87 68 25 65



Permanences de la Maison des bébés

- **Lundi, mardi et vendredi : 9 h - 12 h et 14 h - 17 h**
- **Mardi semaines impaires : 17 h - 19 h**
- **Mercredi : 9 h - 13 h et 15 h - 18 h**
- **Jeudi : 9 h - 13 h**
- **Un samedi par mois (consulter le programme) : 10 h - 16 h**

La Maison des bébés sera exceptionnellement fermée le 23 novembre, et du 21 au 24 décembre.

Sauf mention contraire, toutes les actions se déroulent à la Maison des bébés et s'adressent aux futurs parents et aux parents. Les enfants de moins de 3 ans sont les bienvenus.

Venez nous rencontrer en accès libre pour :

- profiter d'un moment d'échange avec une des référentes de la Maison des bébés et d'autres parents sur les préoccupations du quotidien ;
- consulter les livres de notre bibliothèque sur la parentalité et le développement des enfants ;
- faire une pause dans un lieu accueillant disposant d'une table à langer et d'un espace confortable pour l'allaitement ou donner le biberon.
- découvrir le programme et vous inscrire aux ateliers.

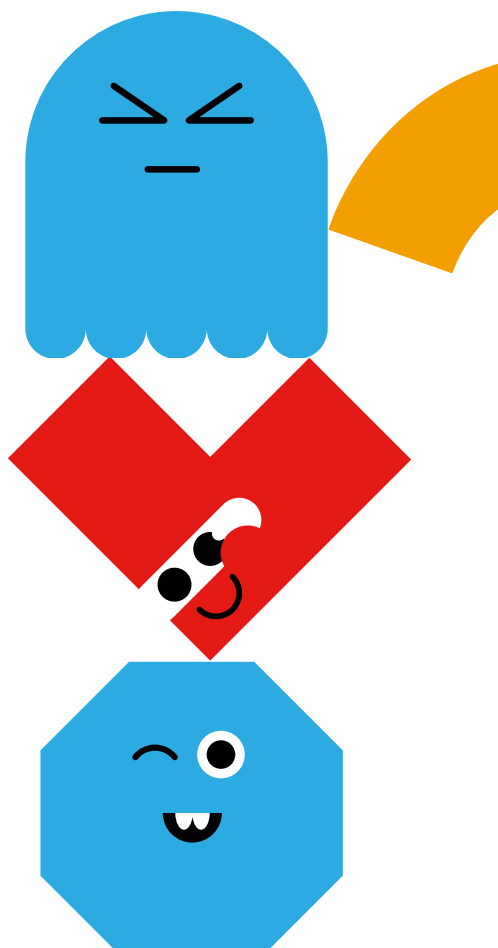
Café des parents

- 📅 **Le 1^{er} mardi du mois - Café littéraire de la parentalité (voir programme)**
- 📅 **Les autres mardis après-midi**

➤ **De 14 h à 17 h**

Il s'agit d'un espace d'accueil, d'écoute et de soutien à la parentalité. Venez rencontrer d'autres parents et partager vos expériences !

En partenariat avec la Maison des parents - EPE Lorraine.



Cycle de 4 rencontres

Prévention des violences éducatives ordinaires (VEO) et droits de l'enfant

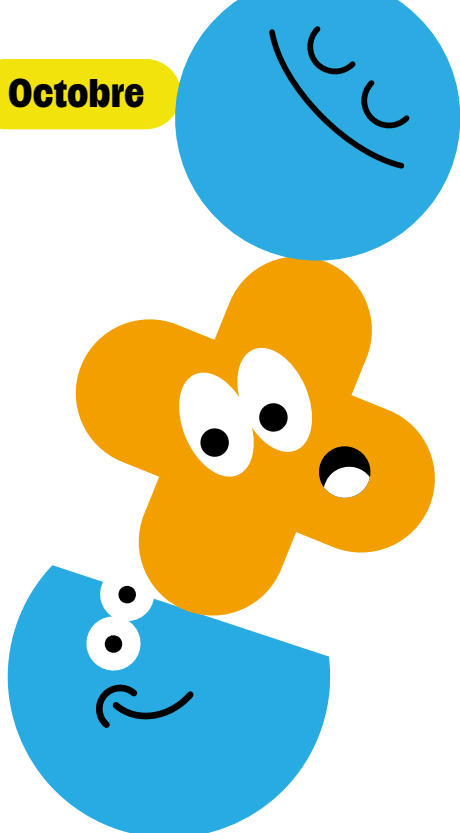
📅 Les jeudis 1^{er} octobre, 15 octobre,
5 novembre et 19 novembre
🕒 De 10h à 12h

**La présence aux 3 premières
séances est souhaitée.
La séance du 19 novembre
est ouverte à tous.**

- **1^{er} octobre** : partage d'expériences sur les situations difficiles.
 - **15 octobre** : comprendre les VEO et leurs conséquences et partage d'expériences.
 - **5 novembre** : présentation des guides de secours Stop VEO et échanges autour de plusieurs sujets au choix des parents (repas, sommeil, pleurs, etc).
 - **19 novembre** : découverte des droits de l'enfant et présentation du « douçomètre ».
- Animé par l'association Stop VEO Enfances sans violences et la Maison des Droits de l'Enfant et des Jeunes.



Octobre



Cycle de 2 séances

Parlons ensemble dès la naissance

Les vendredis 2 et 16 octobre

De 9h30 à 11h30

Cycle de deux ateliers de sensibilisation au développement du langage à destination des parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans. Informations, repères et rôle des parents dans le développement du langage. Une mallette pédagogique sera remise à chaque participant afin d'expérimenter chez soi les conseils autour du jeu avec les enfants. Animé par deux orthophonistes du SDOM57 dans le cadre du Contrat Local de Santé de l'Euro-Métropole de Metz.

Sport et maternité : prévenir la fatigue et favoriser un meilleur sommeil

Vendredi 2 octobre

De 14h45 à 15h30

Yoga doux, techniques de respiration et relaxation guidée, à destination des femmes enceintes. Séance animée par Élisabeth Jaquet, Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé.

Sport et maternité : prendre soin de soi sans culpabiliser

Vendredi 2 octobre

De 15h45 à 16h30

Yoga doux, stretching et relaxation express à intégrer facilement dans son quotidien, à destination des mamans en post-partum. Séance animée par Élisabeth Jaquet, Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé.

Octobre



**Dans le cadre de la quinzaine
des Rendez-vous des parents**

Forum de la parentalité : le rendez-vous des familles



 **Samedi 3 octobre**

 **De 10h à 20h**

 **Centre social AGORA,
4 rue Théodore de Gargan**

**Toutes les infos et mises à jour
du programme sur caf.fr et moselle.fr**

Venez découvrir le forum : le rendez-vous
des familles organisé par les partenaires
de l'accompagnement à la parentalité
de Metz et ses environs.

**Dans le cadre de ce forum, la Maison
des bébés propose une soirée
conférence pour clôturer la journée :**

« Une éducation sans violence, c'est possible ! »

 **De 18h à 20h**

Animée par Jérôme Dumortier, formateur
et éducateur de jeunes enfants.

En partenariat avec StopVEO,
Enfance sans violences.

Octobre



Café littéraire de la parentalité

Mardi 6 octobre
De 14h30 à 16h30

À travers « Frères et sœurs sans rivalité », Adèle Faber et Elaine Mazlish nous invitent à réfléchir, échanger et partager autour des conflits entre frères et sœurs, avec des outils simples pour accompagner les enfants avec bienveillance et favoriser des relations plus sereines. Animé par Sarah, consultante de l'EPE et Céline, référente Maison des bébés.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

L'alimentation du jeune enfant

Lundi 5 octobre
De 14h30 à 16h30

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Rando poussette

Mardi 6 octobre
De 9h30 à 11h30
Départ à 9h30
de la Maison des bébés.

Animé par deux infirmières puéricultrices.

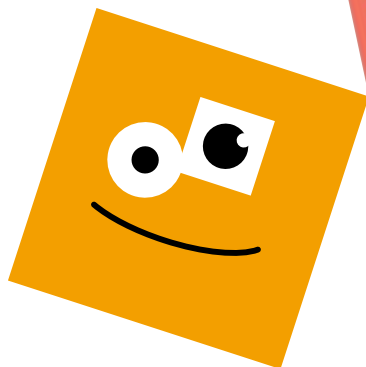
En partenariat avec la PSMI.

Se connecter à bébé, le début de la relation parent/enfant

Mardi 6 octobre
De 15h à 16h

Groupe d'échange animé par Gaëlle, référente famille.

En partenariat avec le centre social Arc-en-ciel.



Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Plus d'informations :
www.semaines-sante-mentale.fr

Dur dur d'être parents

 **Mardi 6 octobre**
 **De 17h à 19h**

Venez partager avec des comédiens professionnels vos préoccupations de parents sur le thème des limites et de l'autorité à travers un théâtre forum interactif, pour lier pratiques théâtrales et santé mentale.
Animé par les comédiens de la Cie « Les bestioles ».

Des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé mentale

 **Jeudi 8 octobre**
 **De 10h à 11h30**

Quelques outils de présence attentive.
Animé par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente de la Maison des bébés.

Découpons la ville en papier

 **Vendredi 9 octobre**
 **De 14h30 à 16h30**

S'ouvrir à la culture et au patrimoine messin en s'associant à la réalisation d'une œuvre collective.
Animé par David, médiateur artistique et culturel des ludothèques de la Ville de Metz.



Octobre

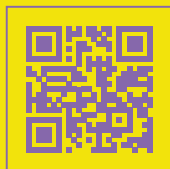
Ouvrons bébé aux arts : forum de l'Éveil Artistique et Culturel

 **Samedi 10 octobre**

 **De 9h à 13h**

Rendez-vous à la Maison des bébés
Ateliers de découverte de l'Éveil Artistique
et Culturel, spectacle jeune public...
En collaboration et en présence de nombreux
acteurs de l'EAC : Centre Pompidou-Metz,
Bibliothèques-Médiathèques de Metz,
Ludothèque de l'Île aux trésors, centre social
Agora, Musée de La Cour d'Or - Euro-Métropole
de Metz, la Cité musicale-Metz, Fonds Régional
d'Art Contemporain (FRAC) et Pôle patrimoine
de la Ville de Metz.

**Consultez le programme détaillé
en scannant le QR code.**



Comment les processus de créativité contribuent à la santé mentale ?

 **Samedi 10 octobre**

 **De 14h à 16h**

Conférence animée par Pascal Neveu,
pianiste jazz.

**Dans le cadre des Semaines
d'Information sur la Santé Mentale,
voir également les rendez-vous
des 13 et 16 octobre.**

 **13 octobre** : Des ressources

pour prendre soin de soi
et de sa santé mentale

 **16 octobre** : Découpons la ville en papier



Prendre soin des parents

Vendredi 9 octobre

De 15h à 15h30 et de 15h45 à 16h15

Les parents qui soutiennent des enfants à besoin affectif important (enfants en situation d'handicap, enfants malades, enfants hospitalisés...) doivent supporter une charge émotionnelle forte en plus de l'épuisement du quotidien. De même, les mamans qui ont une grossesse complexe peuvent développer un stress important.

Cet atelier propose une relaxation basée sur les captations sensorielles en petits groupes, spécialement conçue pour les parents des petits warriors et les futurs parents qui en ont besoin. Animé par Aurore Saintigny - Calinescence.

Histoires à faire sécher comme ses chaussettes

Samedi 10 octobre

De 10h à 10h30

De 11h à 11h30

Spectacle jeune public (dès 6 mois) autour du thème de l'automne et des animaux de la forêt. Des histoires chantées et dessinées, une valise à histoire avec marionnettes et accessoires, et autres chansons originales. Par Marielle Lucy, conteuse de l'Atelier CroqueLune.

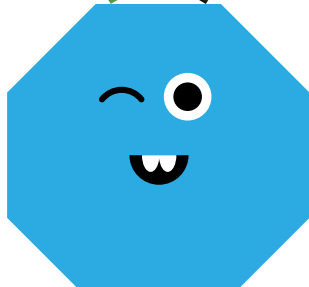


**Dans le cadre des Rendez-vous
des parents**

Portes ouvertes : c'est quoi la Maison des bébés ?

 **Samedi 10 octobre**
 **De 9h à 16h**

Découverte des espaces de la Maison des bébés
et échange convivial avec les référentes.



**Dans le cadre de la Semaine nationale
de l'allaitement maternel**

L'allaitement et le maternage de la naissance au sevrage

 **Lundi 12 octobre**
 **De 9h30 à 11h30**

Groupe d'échanges et de rencontres.
Animé par une infirmière puéricultrice
et une sage-femme.

En partenariat avec la Maison de l'allaitement.

Les heures de pointe

 **Lundi 12 octobre**
 **De 14h30 à 16h30**

Comment gérer les transitions du matin
et du soir sans tension ? Groupe d'échange
thématique animé par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Allaiter son bébé en portage

 **Mardi 13 octobre**
 **De 9h30 à 11h**

Atelier animé par deux puéricultrices.
En partenariat avec la PSMI.

Découverte et information massage

 **Mardi 13 octobre**
 **De 10h à 12h**

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 12 mois.
Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.

Information pour les parents d'un enfant en situation de handicap

 **Mardi 13 octobre**
 **De 9h à 12h**

Atelier en accès libre.
En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé mentale

 **Mardi 13 octobre**
 **De 14h30 à 16h**

Quelques outils de présence attentive.
Animé par Céline Spiquel, formatrice PAUSE et référente de la Maison des bébés.

Octobre



Visite de la basilique S^t Vincent

 **Mercredi 14 octobre**

 **De 10h à 11h30**

 **Rendez-vous à la basilique S^t Vincent**

**Dans le cadre de la Semaine nationale
de l'allaitement maternel**

Apéro des papas - Papote allaitement

 **Mardi 13 octobre**

 **De 17h à 19h**

Groupe d'échange à destination des papas
et futurs papas.

Animé par une infirmière puéricultrice
et une sage-femme.

En partenariat avec la Maison de l'allaitement.

Prendre soin des premières dents de bébé

 **Jeudi 15 octobre**

 **De 9h à 11h**

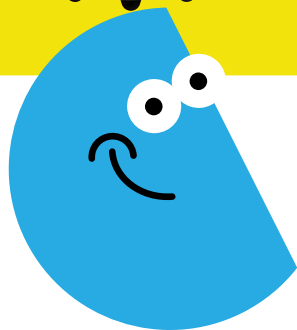
Animé par les infirmières puéricultrices
du pôle Petite enfance.

**Dans le cadre des Rendez-vous
des parents**

Portes ouvertes : c'est quoi la Maison des bébés ?

 **Vendredi 16 octobre**
 **De 9h à 12h**

Découverte des espaces de la Maison des
bébés et échange convivial avec les référentes.



Prendre soin de bébé au quotidien

 **Vendredi 16 octobre**
 **De 10h à 11h**

Un atelier pratique et convivial destiné
aux futurs et jeunes parents pour découvrir
les gestes essentiels du quotidien et gagner
en confiance dans les soins apportés à bébé
(hygiène bucco-dentaire, bain, hygiène nasale...).

Un temps d'échange animé par Gaëlle, référente
famille.

En partenariat avec le centre social Arc-en-ciel.

**Dans le cadre des Semaines
d'Information sur la Santé Mentale**

Découpons la ville en papier

 **Vendredi 16 octobre**
 **De 14h30 à 16h30**

S'ouvrir à la culture et au patrimoine messin en
s'associant à la réalisation d'une œuvre collective.
Animé par David, médiateur artistique et culturel
des ludothèques de la Ville de Metz.

Octobre

Le sommeil de bébé

 **Lundi 19 octobre**
 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Permanence Petite Enfance

 **Mardi 20 octobre**
 **De 14h à 17h**

Information sur les modes d'accueil et de garde et questions de parentalité.

Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz.



Maternité : le retour à la maison avec bébé, parlons-en

 **Jeudi 22 octobre**
 **De 9h30 à 11h**

En partenariat avec le Centre Françoise Dolto – EPSM.

Découverte d'un espace Snoezelen : salle d'exploration multi sensorielle

 **Lundi 26 octobre**
 **De 9h30 à 10h30**
 **De 10h45 à 11h45**
 **Multi-Accueil / Ludothèque**
Le Château

Rendez-vous 74 avenue de Thionville

Animé par Céline, référente de la Maison des bébés.

Découverte de la ludothèque L'Île aux Trésors

 **Lundi 26 octobre**

 **De 15h à 18h**

 **Rendez-vous 22A rue du Wad-Billy**

Animé par Céline, référente de la Maison
des bébés.

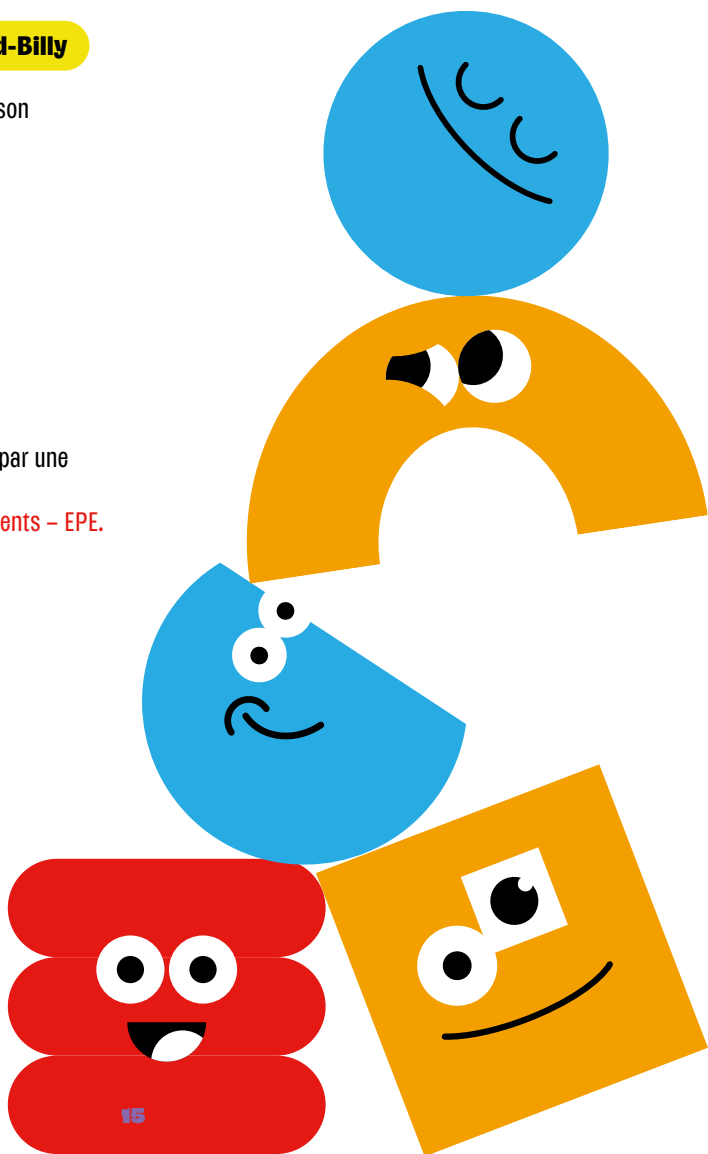
Les écrans, parlons-en !

 **Lundi 26 octobre**

 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une
psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Octobre

Cycle de 5 séances

Formation PAUSE : ateliers de sensibilisation à la pleine conscience

À destination des adultes,
parents et professionnels

Inscription au cycle total obligatoire

Action de promotion de santé mentale : des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé mentale, quelques outils de présence attentive.



Mardi 27 octobre
De 14h30 à 16h30

Expérimenter les outils et pratiques de pleine présence et d'attention : présence au corps et aux ressentis, techniques d'ancrage, présence au souffle, techniques de respiration

Mardi 3 novembre
De 14h30 à 16h30

Comprendre et utiliser les pratiques pour calmer le mental et réduire le stress.

Mardi 10 novembre
De 14h30 à 16h30

Les émotions : les comprendre, les accueillir.

Mardi 17 novembre
De 14h30 à 16h30

Le stress : comprendre les liens entre pensées, émotions et stress, techniques de régulation du stress.

Mardi 1^{er} décembre
De 14h30 à 16h30

Pratiques d'autocompassion, bienveillance et gratitude.
Développer les émotions positives.

Animé par Céline, référente de la Maison des bébés.

Papote allaitement

 **Lundi 2 novembre**

 **De 9h30 à 11h30**

Groupe d'échange thématique animé
par une infirmière puéricultrice.

En partenariat avec l'association
Maison de l'allaitement.

La phase d'opposition

 **Lundi 2 novembre**

 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé
par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Graine de yogi

 **Mardi 3 novembre**

 **De 9h30 à 11h**

Postures pour accompagner le sommeil de bébé,
à destination des bébés de moins de 6 mois.

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.
En partenariat avec la PSML.



Café littéraire de la parentalité

 **Mardi 3 novembre**

 **De 14h30 à 16h30**

« Il n'y a pas de parents parfaits » d'Isabelle
Filliozat sera l'occasion d'échanger entre parents
autour de nos expériences, de nos émotions et
de nos défis du quotidien, sans jugement et avec
bienveillance.

Animé par Élisabeth, consultante de l'EPE
et Karima, référente Maison des bébés.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Devenir parent : la co-parentalité

 **Mardi 3 novembre**

 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé
par Gaëlle, référente famille.

En partenariat avec le centre social Arc-en-ciel.

Novembre

Cycle de 6 séances

« Mes premiers pas de papa »

 **Du 3 novembre au 12 janvier**

Une présence à l'ensemble des séances du cycle est souhaitée.

Vous attendez un enfant et vous souhaitez vous préparer en douceur à son arrivée ? Nous vous proposons un parcours d'accompagnement spécial futurs pères, en 6 séances, sur plusieurs thématiques :

 **Mardi 3 novembre**
 **De 17h30 à 19h30**

Les soins et la santé de bébé

 **Mardi 17 novembre**
 **De 17h30 à 19h30**

Le développement de l'enfant



 **Samedi 28 novembre**
 **De 10h à 12h**

L'éveil artistique et culturel

 **Mardi 1^{er} décembre**
 **De 17h30 à 19h30**

Se projeter en tant que père

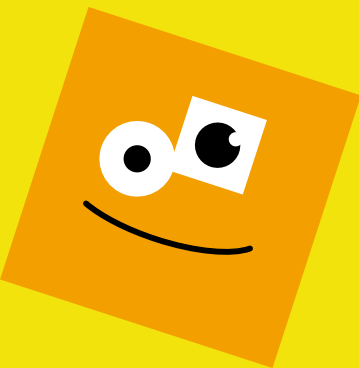
 **Samedi 12 décembre**
 **De 10h à 12h**

Pratiques éducatives

 **Mardi 12 janvier**
 **De 17h30 à 19h30**

Apéro convivial de clôture

Les séances sont animées par une équipe pluridisciplinaire (sage-femme, psychologue, éducateur de jeunes enfants, etc.).



Psycho- généalogie : comprendre son histoire pour mieux accompagner son enfant

 **Mercredi 4 novembre**

 **De 9h30 à 11h30**

Animé par Rachel Planchais,
éducatrice de jeunes enfants.

Et si on parlait de la santé mentale des bébés ?

 **Jeudi 5 novembre**

 **De 10h à 11h**

Que signifie « santé mentale » lorsqu'on
parle d'un tout petit ? Venez partager
vos représentations, vos expériences et vos
questions autour de ce qui contribue au bien-être
psychique de votre bébé.

Animé par Laure, psychologue du pôle
Petite enfance.

Cycle de 3 séances

« Bébé signe » : besoins, émotions, histoires et comptines

 **Les vendredis 6, 13 et 27 novembre**

 **De 10h à 11h**

**La présence aux 3 séances
est souhaitée.**

Apprendre à communiquer avec bébé
par les signes associés à la parole.
Ateliers animés par Isabelle Zappa,
infirmière puéricultrice.



Novembre

Sport et maternité : créer un lien avec son bébé à travers le mouvement

 **Vendredi 6 novembre**
 **De 14h45 à 15h30**

Balancements doux, mouvements en pleine conscience et automassages, à destination des femmes enceintes.
Séance animée par Élisabeth Jaquet, Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé.

Sport et maternité : reprendre une activité physique de façon durable et progressive

 **Vendredi 6 novembre**
 **De 15h45 à 16h30**

Initiation à différentes pratiques de sport-santé (Pilates, danse santé, etc.), à destination des mamans en post-partum.
Séance animée par Élisabeth Jaquet Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé.

« À Dolto, on bouge ... » - Discussion autour de la motricité de l'enfant

 **Lundi 9 novembre**
 **De 9h30 à 11h**

Échanges animés par un psychomotricien.
En partenariat avec le Centre Françoise Dolto – EPSM.

Parentalité ... et mon couple dans tout ça ?

 **Lundi 9 novembre**
 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue et une sage-femme sexologue clinicienne.
En partenariat avec la Maison des parents – EPE et la PSMI.

Je parle à mon bébé

Mardi 10 novembre

De 9h30 à 11h30

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.
En partenariat avec la PSMI.

Mythes et légendes : visite guidée du centre-ville

Mardi 10 novembre

De 15h à 16h30

Rendez-vous devant la cathédrale.

Une promenade culturelle pour découvrir le côté mystérieux de la cité. Une sortie famille pour les futurs parents et parents de jeunes enfants.
Animé par Julien, médiateur culturel du service Patrimoine et accompagnée par Karima, référente de la Maison des bébés.



Cycle de 4 rencontres

Communiquer avec authenticité et bienveillance

Les mardis 10 novembre, 24 novembre, 1^{er} décembre et 15 décembre

De 10h à 12h

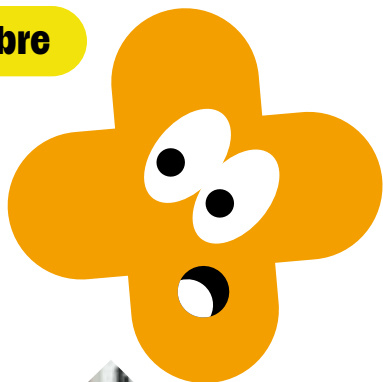
La présence aux 4 séances est obligatoire.

- **10 novembre** : à la découverte de mes besoins.
- **24 novembre** : cheminer à l'intérieur de soi.
- **1^{er} décembre** : poser ses limites personnelles avec respect.
- **15 décembre** : écouter oui !
Mais comment ?

Animé par Delphine, éducatrice de jeunes enfants et Céline, référente de la Maison des bébés.

En partenariat avec la ludothèque L'Île aux Trésors.

Octobre



Cycle de 2 ateliers

Sensibilisation à l'éveil sonore et musical et chanterie des tout-petits

 **Les 10 et 24 novembre**
 **De 15h à 16h**

Groupe d'échange et atelier
« Chantons ensemble » pour les nourrissons,
futurs parents et parents accompagnés
de leur bébé de moins d'un an.
Animé par Cédric Musslé, animateur musique
de la Ville de Metz.

Retour au travail : concilier vie familiale et vie professionnelle

 **Jeudi 12 novembre**
 **De 9h30 à 11h30**

Groupe d'échange pour s'informer et partager son
expérience.

En partenariat avec la Mission locale
du pays messin.

Les gestes qui sauvent

 **Vendredi 13 novembre**
 **De 14h à 16h30**

Les gestes de premiers secours spécifiques à la
petite enfance.

Animé par les infirmières puéricultrices du pôle
Petite enfance.

L'alimentation du jeune enfant

 **Lundi 16 novembre**
 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une
psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Prévention et information premiers secours

Mardi 17 novembre

De 9h30 à 12h

Pour les futurs parents, grands-parents et parents de bébés de moins de 12 mois.

Présence des bébés non recommandée.

Animé par Laure Filipe, infirmière puéricultrice de la Ville de Metz.

Et si vous massiez votre bébé ?

Mardi 17 novembre

De 9h30 à 11h30

Pour les parents avec bébés de 2 à 12 mois.

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

En partenariat avec la PSMI.



Découverte d'un espace Snoezelen : salle d'exploration multi sensorielle

Mardi 17 novembre

De 9h30 à 10h30

De 10h45 à 11h45

Multi-Accueil / Ludothèque

Le Château

74 avenue de Thionville

Animé par Céline, référente de la Maison des bébés.

Le jeu dans le développement du bébé et la gestion des écrans au quotidien

Mardi 17 novembre

De 15h à 16h

Animé par Gaëlle, référente famille.

En partenariat avec le centre social Arc-en-ciel.

Novembre

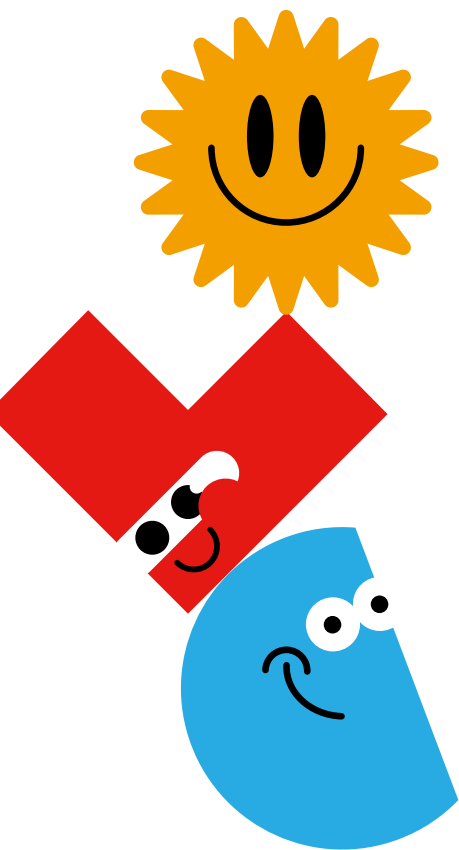
À la découverte de la ludothèque Le Tremplin

 **Mercredi 18 novembre**

 **De 9h30 à 11h30**

 **10 rue du Bon Pasteur**

Venez découvrir un lieu convivial dédié au jeu et au partage, où petits et grands pourront explorer, jouer et passer un agréable moment en famille !
Accueilli par Karima, référente de la Maison des bébés à la ludothèque Le Tremplin.



Séances individuelles

Encouragement sensoriel de l'enfant

 **Mercredi 18 novembre**

 **De 10h à 10h20**

 **De 10h30 à 10h50**

 **De 11h à 11h20**

Bébé a vécu ses premières semaines de vie à l'hôpital où il a un rythme jour/nuit différent et seule votre proximité le rassure ! Propositions de recommandations d'interactions et de repères sensoriels en relation avec le parcours et l'environnement de vie de bébé. Soutien au développement neuro-cognitif.
Entretiens individuels avec parents d'enfants ayant de forts besoins de réassurance, en rendez-vous réservés, assuré par Aurore Saintigny - Calinescence.

Information pour les parents d'un enfant en situation de handicap

Cycle de 3 séances

« Bébé signe » : besoins, émotions, histoires et comptines

 **Les mercredis 18, 25 novembre
et 2 décembre**

 **De 17h30 à 18h30**

**La présence aux 3 séances est
souhaitée.**

Apprendre à communiquer avec bébé
par les signes associés à la parole.
Ateliers animés par Rachel Planchais,
éducatrice de jeunes enfants.

 **Jeudi 19 novembre**

 **De 9h à 12h**

Atelier en accès libre.

En partenariat avec l'association ALYS
dans le cadre du dispositif PHARE.

Découverte du massage pour les tous petits

 **Jeudi 19 novembre**

 **De 10 h à 11h**

Pour les bébés de 2 à 9 mois
Massages ciblés sur les zones
du ventre et des jambes.
Animé par une auxiliaire de puériculture
du pôle Petite enfance.



Novembre

Répit parental : être dans le plaisir d'être parents

 **Vendredi 20 novembre**
 **De 10h à 11h30**

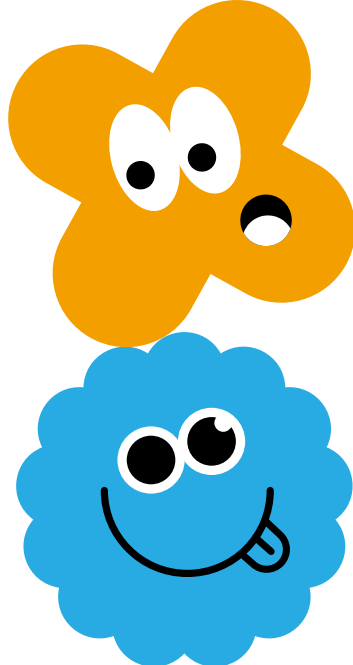
Animé par une psychologue.
En partenariat avec les PEP Lor'est.

Le suivi médical préventif de mon bébé et ses vaccinations

 **Mardi 24 novembre**
 **De 9h30 à 11h30**

Groupe d'échange thématique animé par un médecin.

En partenariat avec la PSML.



Découverte et information portage

 **Jeudi 26 novembre**
 **De 10h à 12h**

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 12 mois.

Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.

Rivalité dans la fratrie

 **Lundi 30 novembre**
 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Yoga prénatal

 **Mardi 1^{er} décembre**

 **De 9h30 à 11h**

Animé par une sage-femme.

En partenariat avec la PSMI.

Café littéraire de la parentalité

 **Mardi 1^{er} décembre**

 **De 14h30 à 16h30**

L'ouvrage « Pour ou contre ? » d'Héloïse Junier sera un support pour échanger entre parents autour des grands débats de la petite enfance à la lumière des connaissances scientifiques.

Animé par Élisabeth, consultante de l'EPE et Audrey, référente de la Maison des bébés.

En partenariat avec la Maison des parents- EPE.



Le consentement du jeune enfant

 **Mardi 1^{er} décembre**

 **De 17h30 à 19h**

 Compte tenu de la nature des échanges, la présence des enfants n'est pas souhaitée.

Comprendre les enjeux liés au consentement chez le jeune enfant et identifier des repères concrets pour transmettre cette notion au quotidien et dans son entourage.

Animé par Floriane Meyer, psychologue sexologue.

« Viens, je t'emmène découvrir la Porte des Allemands »

 **Mercredi 2 décembre**

 **De 10h à 11h30**

 **Rendez-vous à la porte des Allemands**

Une promenade guidée pour visiter le patrimoine. Sortie famille, futurs parents et parents de jeunes enfants, fratries.

Animée Julien, médiateur culturel de la Ville de Metz et accompagnée par Karima, référente de la Maison des bébés.



Un nid sain pour ma famille

 **Mercredi 2 décembre**

 **De 15h à 17h**

Construire un monde sain pour nos enfants, et découvrir des alternatives saines, simples et économiques.
Atelier animé par Sylvie Egreteau, infirmière, conseillère en santé environnementale.
En partenariat avec la Caisse primaire d'Assurance Maladie.

Mieux comprendre le sommeil de bébé

 **Jeudi 3 décembre**

 **De 9h30 à 11h**

En partenariat avec le Centre Française Dolto – EPSM.

Mille façons d'éduquer, une façon qui nous ressemble !

 **Vendredi 4 décembre**

 **De 10h à 11h**

Pédagogies alternatives, conseils éducatifs, besoins de l'enfant : comment s'y retrouver sans pression ni culpabilité ?
Groupe d'échange animé par Gaëlle, référente famille.
En partenariat avec le centre social Arc-en-ciel.

Sport et maternité : bouger sans risque pendant la grossesse

 **Vendredi 4 décembre**

 **De 14h45 à 15h30**

Séance d'activité physique axée sur la mobilité, le gainage doux et le travail de l'équilibre, à destination des femmes enceintes.
Animée par Élixa Jaquet, Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé.

Sport et maternité : bouger avec bébé au quotidien

 **Vendredi 4 décembre**
 **De 15h45 à 16h30**

Séance avec bébé (au sol ou en portage), exercices simples à refaire à la maison, à destination des mamans en post-partum. Animée par Élixa Jaquet, Enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé.

Rando poussette : visite du Marché de Noël

 **Mardi 8 décembre**
 **De 9h30 à 11h30**

Rendez-vous à la Maison des bébés. Animé par deux infirmières puéricultrices.
En partenariat avec la PSML.

Papote allaitement

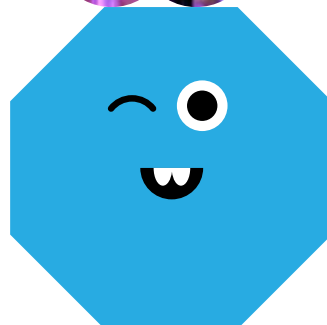
 **Lundi 7 décembre**
 **De 9h30 à 11h30**

Groupe d'échange thématique animé par une infirmière puéricultrice.
En partenariat avec la Maison de l'allaitement.

Explosion d'émotions !

 **Lundi 7 décembre**
 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.
En partenariat avec la Maison des parents – EPE.



Information massage bébé

 **Mardi 8 décembre**

 **De 10h à 12h**

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 8 mois.

Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.

Parentali'thé ou café ?

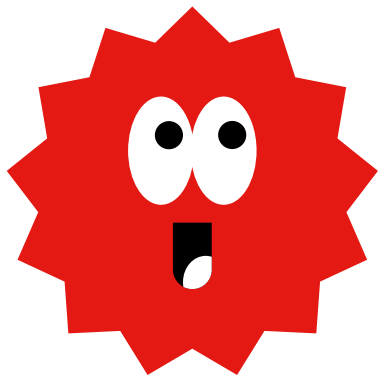
 **Mardi 8 décembre**

 **De 17h30 à 19h**

Groupe d'échange sur le sommeil
Inscription auprès du Relais Petite Enfance :
relaispetiteenfance@mairie-metz.fr

Animé par deux infirmières puéricultrices
du pôle santé.

Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz.



À la découverte de la ludothèque Le Château

 **Mercredi 9 décembre**

 **De 9h30 à 12h30**

 **Rendez-vous**

74 avenue de Thionville

Venez nous retrouver à la ludothèque
Le Château afin de découvrir ce lieu dédié au
jeu et passer un agréable moment en famille.
Accompagné par Audrey, référente de la
Maison des bébés.

À la découverte de la ludothèque Le Tremplin

 **Mercredi 9 décembre**

 **De 9h30 à 11h30**

 **Rendez-vous**

10 rue du Bon Pasteur

Venez découvrir un lieu convivial dédié
au jeu et au partage, où petits et grands
pourront explorer, jouer et passer un
agréable moment en famille !
Accompagné par Karima, référente de la
Maison des bébés.



Découverte du massage pour les tous petits

 **Jeudi 10 décembre**

 **De 10h à 11h**

Pour les bébés de 2 à 9 mois.
Massages ciblés sur les zones du ventre
et des jambes.
Animé par une auxiliaire de puériculture
du pôle Petite enfance.

Les gestes qui sauvent

 **Vendredi 11 décembre**

 **De 14h à 16h30**

Gestes de premiers secours spécifiques
à la petite enfance.
Animé par les infirmières puéricultrices
du pôle Petite enfance.

Parents d'ici et d'ailleurs : à chacun sa façon de faire

 **Jeudi 10 décembre**

 **De 9h30 à 11h**

Un temps d'échange autour des différentes
façons de prendre soin, d'éduquer
et d'accompagner son enfant.
Animé par Laure, psychologue du pôle
Petite enfance.



Décembre

Le sommeil de bébé

 **Lundi 14 décembre**

 **De 14h30 à 16h30**

Groupe d'échange thématique animé par une psychologue.

En partenariat avec la Maison des parents – EPE.

Graine de yogi

 **Mardi 15 décembre**

 **De 9h30 à 11h**

Postures pour accompagner le sommeil de bébé, à destination des bébés de moins de 6 mois.

Atelier animé par deux infirmières puéricultrices.

En partenariat avec la PSMI.

Permanence Petite Enfance

 **Mardi 15 décembre**

 **De 14h à 17h**

Information sur les modes d'accueil et de garde. Questions de parentalité.

Par le Relais Petite Enfance de la Ville de Metz.



Animation musicale : la nuit de Noël

 **Mardi 15 décembre**

 **De 15h à 16h30**

Au cœur de ce goûter de Noël, laissez-vous emporter par une histoire instrumentale contée par Cédric Mussli, animateur musique à la Ville de Metz.

Découverte et information portage

 **Jeudi 17 décembre**

 **De 10h à 12h**

Pour les parents accompagnés de leurs bébés de moins de 12 mois.

Animé par une puéricultrice de la Ville de Metz.

Cercle des grands parents

 **Jeudi 17 décembre**

 **De 10h à 11h30**

Temps convivial d'échange et de partage d'expérience entre grands-parents de jeunes petits-enfants, pour réfléchir ensemble à leur place, leurs joies et leurs questions dans la vie familiale.

Animé par Karima, responsable de la Maison des bébés et Laure, psychologue au pôle Petite enfance.

La gestion des émotions de son enfant

 **Vendredi 18 décembre**

 **De 15h à 16h**

Groupe d'échange animé par Gaëlle, référente famille.

En partenariat avec le centre social Arc-en-ciel.

Découverte d'un espace Snoezelen : salle d'exploration multi sensorielle

 **Lundi 28 décembre**

 **De 9h30 à 10h30**

 **De 10h45 à 11h45**

 **Multi-Accueil / Ludothèque
Le Château**

74 avenue de Thionville

Animé par Céline, référente de la Maison des bébés.

Information pour les parents d'un enfant en situation de handicap

 **Vendredi 18 décembre**

 **De 9h à 12h**

Atelier en accès libre.

En partenariat avec l'association ALYS dans le cadre du dispositif PHARE.

**Apprenez
à parler
nouveau-né**

Maison des héhés



LA MAISON
DES 1000
PREMIERS JOURS

Lieu de ressources
et d'échanges

Futurs parents &
Parents d'enfants - 3 ans

Maison des bébés

6 rue du Haut de
Sainte-Croix

Gratuit



metz.fr

Notes

[illegible]

La Maison des bébés ou Maison des 1000 premiers jours

La Maison des bébés, ou Maison des 1000 premiers jours, est un lieu ressource destiné à répondre aux questions des futurs et jeunes parents relativement à la naissance, au développement de l'enfant, aux changements qu'occasionne l'arrivée d'un bébé dans une vie.

Dans la Maison des bébés, les parents rencontrent des professionnels, mais aussi et surtout d'autres parents.



Pensez aussi à consulter
les événements à l'agenda
de metz.fr

@maisondesbebes57

