

Naître et Grandir

Association de parents, loi 1901

DATES DE RENCONTRES JANVIER 2009

Thème	Date	Intervenant/e	Descriptif	Lieu	Inscription/Renseignement	Tarif
Ateliers GYMNIQUES	Tous les mardis matin 9h à 11h Inscription obligatoire	Béline CHIFFLET animatrice sportive	Gymnastique douce pour femmes enceintes (certificat médical obligatoire), jeunes mères, jeunes mère et leurs bébés . Pour plus de renseignements, contactez S. Pierron.	Mende Gymnase La Vernède Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95.	Adh: 5€ Non adh.: 8 €
Après-midi PAPOTE	Jeudi 8 janvier Permanence de 15h à 17h30 Passage libre		Echanges, discussions autour des thèmes qui vous intéressent, possibilité d'emprunter des livres à la BIBLIOTHEQUE de l'association	Mende Brasserie «Le Provençal», 1er l'étage	Coralie Arnal 06.84.49.09.42. Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95.	Juste une conso !
Atelier LISONS ENSEMBLE	Lundi 12, 19 et 26 janv. 10h à 11h	CONTELICOT	Pour les enfants de 0 à 3 ans. Venez avec votre enfant lire une histoire, partager une comptine, toucher un livre ... échanger avec l'intervenante sur ce moment privilégié avec votre tout-petit.	Mende Salle des jeunes, Fontanilles	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. Coralie Arnal 06.84.49.09.42.	Gratuit !
Réunion ALLAITEMENT	Mercredi 14 janvier 16h30 à 18h30		Espace d'écoute et d'information à propos de la préparation avant l'allaitement, du démarrage, de la diversification et du sevrage de l'enfant. Conseils dans le respect du projet des parents.	Mende Salle des associations	Angèle Baril 04.66.48.08.62. 06.89.86.96.87 Véronique Dussap 04.66.47.14.10.	Gratuit !
Conférence DIETETIQUE	Vendredi 16 janvier à 20h30	Colette DUBOIS énergéticienne et enseignante de Taiji-Qigongq	La Diététique, méthode de prévention de la santé selon les principes millénaires Chinois.	Mende Salle des associations	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95.	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Initiation TAÏ-CHI / QIGONQ	Samedi 17 janvier 15h à 17h		Atelier de découverte du tai-chi / qigong et de techniques d'auto-massages, prévoir jogging/chaussures souples	Mende Lycée technique Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95.	Adh: 5 € Non adh.:8 €
Après-midi PAPOTE	Samedi 17 janvier 15h30 à 17h30 - Passage libre		Echanges autour des thèmes qui vous intéressent	Langogne « La St@tion »	Aurore Chouilly et Romain Begon 04.66.46.17.09.	Gratuit !
Rencontre LE PARENTAGE DE PROXIMITE	Mardi 20 janvier à 20h30		Parents et futurs parents, venez partager votre expérience ou vos interrogations sur le sommeil partagé, le portage, l'accompagnement des pleurs de votre bébé ..., un parentage de proximité au plus proche des besoins du tout-petit, parfois mis à mal par les regards extérieurs ou les conseils de notre entourage. Vos convictions, mais aussi vos doutes, nous intéressent dans cet espace d'écoute et d'échange...	Mende Salle des associations (Place du Foirail)	Coralie Arnal 06.84.49.09.42. Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87.	Gratuit !
Atelier MASSAGE BEBE	Samedi 24 janvier 10h30 à 12h	Céline MALLET Kinésithérapeute	Présentation de la technique du toucher et pratique du massage sur vos bébés. Moment d'échanges par rapport aux ressentis de chacun.	Mende 7, Avenue Foch (cabinet de JL Coudert)	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95. Aurélié Robert 04.66.42.93.83. Jocelyne Barges 04.66.31.96.68.	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Atelier JOUONS ENSEMBLE	Samedi 24 janvier 15h30 à 17h30 <u>Inscription obligatoire</u>		Pour les enfants de 3 à 7 ans et leurs parents : jouer en famille à des jeux coopératifs, de mémoire ou de hasard.	Mende Salle de la Chicanette	Coralie Arnal 06.84.49.09.42. Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87.	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Après-midi PAPOTE & PORTAGE	Mardi 27 janvier 15h30 à 17h30 - Passage libre		Echanges autour des thèmes qui vous intéressent, possibilité d'emprunter des livres à la BIBLIOTHEQUE de l'association et d'apprendre à porter son bébé en écharpe !	Mende Brasserie «Le Provençal», 1er l'étage	Aurélié Robert 04.66.42.93.83. Corinna Morvan 04.66.31.95.65.	Juste une conso !
Démonstration COUCHES LAVABLES	Mercredi 28 janvier 15h à 18h Passage libre – Goûter offert!		Echanges autour des couches lavables et autres sujets qui vous intéressent, information sur l'association, bibliothèque pour les adhérents. En partenariat avec l'ass.Tournicoton.	Ste Croix V. F. (dans les locaux de la crèche)	Catherine Perret 04.66.45.75.12.	Gratuit !

Pour infos : Email : naitre_et_grandir@yahoo.fr, Dora SARAZIN, présidente de l'association, 04.66.45.46.65. ou 06.79.53.20.35.

Vous pouvez joindre la permanence téléphonique **SOS Allaitement** 04.66.48.08.62. ou 06.89.86.96.87. (Angèle) ou 06.50.12.88.15. (Marlène) ou 04.66.47.14.10. (Véronique)