

# Naître et Grandir

Association de parents, loi 1901

## DATES DE RENCONTRES MARS 2009

Thème	Date	Intervenant/e	Descriptif	Lieu	Inscription/Renseignement	Tarif
Atelier <b>LISONS ENSEMBLE</b>	<b>Les lundis matin</b> 10h à 11h	<b>CONTELICOT</b>	<b>Pour les enfants de 0 à 3 ans.</b> Venez avec votre enfant lire une histoire, partager une comptine, toucher un livre...	<b>Mende (Fontanilles)</b> Salle des jeunes	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. Coralie Arnal 06.84.49.09.42.	Gratuit !
Ateliers <b>GYMNIQUES</b>	<b>Les mardis matin</b> 9h à 11h	<b>Béline Chifflet</b> animatrice sportive	Gymnastique douce pour femmes enceintes (certificat médical obligatoire), jeunes mères, jeunes mère et leurs bébés. Pour plus de renseignements, contactez S. Pierron.	<b>Mende</b> Gymnase La Vernède Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95. Jocelyne Barges 04.66.31.96.68. <b>Inscription obligatoire</b>	Adh: 5€ Non adh.: 8 €
Après-midi <b>PAPOTE &amp; PORTAGE</b>	<b>Mercredi 4 mars</b> 15h30 à 17h30 Passage libre		Echanges autour des thèmes qui vous intéressent, possibilité d'emprunter des livres à la <b>BIBLIOTHEQUE</b> de l'association et d'apprendre à porter son bébé en écharpe !	<b>Mende</b> Brasserie «Le Provençal», 1er l'étage	Coralie Arnal 06.84.49.09.42. Corinna Morvan 04.66.31.95.65. Cécile Plantec 06.19.87.24.73.	Juste une conso !
Atelier <b>SOPHROLOGIE</b>	<b>Samedi 7 et 21 mars</b> 10h à 12h	<b>François TEPES</b> Sophrologue	Sophrologie pour <b>femmes enceintes</b> . Atelier de 4 séances. (maximum 8 personnes). Réservation auprès de Dora	<b>Chanac</b> Salle de danse (rue de la Fontbonne)	Dora Sarazin 04.66.45.46.65. 06.79.53.20.35.	Atelier payant 10 € / séance
Conférence <b>ÉDUIQUER SANS FESSÉE: EST-CE POSSIBLE?</b>	<b>Judi 12 mars</b> à 20h15	<b>Olivier MAUREL</b> Président de l'Observatoire de la Violence Educative Ordinaire	Pourquoi les connaissances actuelles sur l'évolution de l'enfant nous obligent elles à renoncer aux punitions corporelles ? Comment peut on sortir de cette pratique où éviter d'y entrer ? Connaître les <b>alternatives éducatives</b> pour lui offrir un cadre et des limites sans cri ni fessée. Poser des questions sans crainte ni culpabilité et se sentir soutenu dans cette relation parfois complexe.	<b>Mende</b> Salle URBAIN V (en remontant la petite rue à droite du Foirail)	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. Coralie Arnal 06.84.49.09.42.	Participation à l'effort de l'association : LIBRE
Après-midi <b>PAPOTE</b>	<b>Samedi 14 mars</b> 15h30 à 17h30 - Passage libre		Échange, discussion autour de thèmes qui vous intéressent... information allaitement, portage en écharpe, naissance.	<b>Langogne</b> « La St@tion »	Aurore Chouilly et Romain Begon 04.66.46.17.09	Gratuit !
Matinée <b>PAPOTE</b>	<b>Lundi 16 mars</b> 9h30 à 12h00 - Passage libre		Échange, discussion autour de thèmes qui vous intéressent... information allaitement, portage en écharpe, naissance. Possibilité d'emprunts à la <b>bibliothèque</b> ..	<b>Le Pont de Monvert</b> Dans les locaux de la Crèche	Dora Sarazin 04.66.45.46.65. 06.79.53.20.35. Delphine Boutin 04.66.45.84.07.	Gratuit !
Après-midi <b>PAPOTE</b>	<b>Lundi 23 mars</b> 15h30 à 18h30 - Passage libre		Echanges, discussions autour des thèmes qui vous intéressent... Possibilité d'emprunts à la <b>bibliothèque</b> .	<b>Le Monastier</b> Salle des fêtes	Céline Mallet 04.66.32.21.62.	Gratuit !
Réunion <b>GROSSESSE+NAISSANCE</b>	<b>Mardi 24 mars</b> à partir de 20h15		Je désire un enfant mais la grossesse ne vient pas. Espace de parole et d'écoute entre parents qui vivent ou ont vécus des difficultés pour concevoir un enfant.	<b>Mende</b> Salle des associations	Dora Sarazin 04.66.45.46.65. 06.79.53.20.35. Catherine Perret 04.66.45.75.12.	Gratuit
Réunion <b>ALLAITEMENT</b>	<b>Mercredi 25 mars</b> A partir de 20h15		Espace d'écoute et d'information à propos de la préparation avant l'allaitement, du démarrage, de la diversification et du sevrage. Conseils dans le respect du projet des parents.	<b>Mende</b> Salle des associations	Angèle Baril 04.66.48.08.62. 06.89.86.96.87. Véronique Dussap 04.66.47.14.10.	Gratuit !
Atelier <b>GESTES 1<sup>er</sup> SECOURS</b>	<b>À confirmer !</b>	<b>M. CAVAGNA</b> Pompier secouriste	Information - comment protéger son enfant? Agir - les gestes de premiers secours? Savoir donner l'alerte.	<b>Mende</b> Salle à confirmer	Jocelyne Barges 04.66.31.96.68.	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Atelier <b>JOUONS ENSEMBLE</b>	<b>Samedi 28 mars</b> 15h30 à 17h30		Pour enfants de 3-7 ans et leurs parents : jouer à des jeux coopératifs, de mémoire, de hasard. Prêt de jeux aux adh. .	<b>Mende</b> Salle de la Chicanette	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. <b>Inscription obligatoire</b>	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Atelier <b>Communication Parents - Enfants</b> (suite de 4 ateliers)	<b>Dimanche 29 mars</b> toute la journée (dates à venir : 05.04 et 24.05.09)	<b>Pascale Vérissel</b> infirmière petite enfance, animatrice ateliers depuis 2002	Méthode issue du livre « <i>Parler pour que les enfants écoutent &amp; Écouter pour que les enfants parlent</i> ». Permet d'acquérir des outils concrets, directement applicables au quotidien pour favoriser et créer du lien au sein de la famille, mais aussi dans un cadre professionnel."	<b>Langogne</b> La st@tion	Céline Chrapicki 04.66.46.32.53. <b>Inscription obligatoire</b>	150 € les 4 ateliers (livret de travail inclus)
Permanence mensuelle <b>GROSSESSE+NAISSANCE</b>	<b>Mercredi 1 avril</b> 16h à 18h30 – Passage libre		Accueil des futurs parents: partage et échange sur la grossesse et la naissance, informations et bibliothèque dispo	<b>Mende</b> Salle des associations	Dora Sarazin 04.66.45.46.65 Catherine Perret 04.66.45.75.12.	Gratuit !

Pour infos : Email : [naître\\_et\\_grandir@yahoo.fr](mailto:naître_et_grandir@yahoo.fr), site internet: [naître\\_et\\_grandir.ouvaton.org](http://naître_et_grandir.ouvaton.org), 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)