

Thème	Date	Descriptif	Intervenant/e	Lieu	Inscription/Renseignement	Tarif
Atelier LISON ENSEMBLE	Lundis 4, 11, 18+25 mai 10h - 11h	Pour les enfants de 0 à 3 ans. Venez avec votre enfant lire une histoire, partager une comptine, toucher un livre...	CONTELICOT	Mende (Fontanilles) Salle des jeunes	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. Coralie Arnal 06.84.49.09.42.	Gratuit !
CAFE PARENTS papote + portage	Mardis 5 & 19 mai 9h-12h - Passage libre !	Echanges autour des thèmes qui vous intéressent, possibilité atelier portage en écharpe, présence de la BIBLIOTHEQUE. Nouveau lieu : ancien centre de loisirs (Intermarché)		Mende 1 rue pont Notre Dame	Fanny Lallemand 04.66.45.56.95. Dora Sarazin 04.66.45.46.65.	Gratuit !
Ateliers GYMNIQUES	Mardi 5 mai 9-10h étirements/relaxation 10h-11h maman & bébé	Gymnastique douce pour femmes enceintes (certificat médical obligatoire), jeunes mères, jeunes mère et leurs bébés. Pour plus de renseignements et inscriptions, contactez S. Pierron.	Béline Chifflet animatrice sportive	Mende Gymnase La Vernède Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95. Jocelyne Bargues 04.66.31.96.68. Inscription obligatoire	Adh: 5€ Non adh.: 8 €
Permanence mensuelle Grossesse/ Naissance	Mercredis 6 mai & 3 juin 15h-18h - Passage libre	Accueil des futurs et jeunes parents: partage et échange sur la grossesse et la naissance, informations et bibliothèque disponible. Nouveau lieu : ancien centre de loisirs.		Mende 1 rue pont Notre Dame	Dora Sarazin 04.66.45.46.65. Catherine Perret 04.66.45.75.12.	Gratuit !
Atelier GESTES 1^{er} SECOURS	Mercredi 6 mai à 20h30	Information - comment protéger son enfant? Agir - les gestes de premiers secours? Savoir donner l'alerte.	M. CAVAGNA Pompier secouriste	Mende salle des associations	Jocelyne Bargues 04.66.31.96.68.	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Visite de la FERME PÉDAGOGIQUE DE FIOUGAGE	Dimanche 10 mai RDV à midi à St. Amans Prévoir votre pique-nique !	Moutons, chèvres, ânes, cerfs, daims, paons, faisans...dans une exploitation agricole avec un espace de pique-nique. Exposition sur le travail de la laine et des vieilles machines agricoles. Nous contacter pour co-voiturage au départ de Mende ou autre !		St. Amans Ferme Pédagogique de Fiougage	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. Coralie Arnal 06.84.49.09.42. Tarif de groupe à partir de 12 pers.	Tarif groupe: 2,70 € adulte 1,90 € enfant
Ateliers GYMNIQUES	Mardi 12 mai 9-10h étirements/relaxation 10h-11h jeune maman	Descriptif voir celui du 5 mai.	Béline Chifflet animatrice sportive	Mende Gymnase La Vernède Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95. Jocelyne Bargues 04.66.31.96.68. Inscription obligatoire	Adh: 5€ Non adh.: 8 €
Après-midi PAPOTE	Mardi 12 mai 15.30-18.30 - Passage libre!	Échange autour de thèmes qui vous intéressent...infos allaitement, portage en écharpe, naissance. Possibilité d'emprunter des livres à la BIBLIOTHEQUE de l'association.		Le Monastier Salles des fêtes	Nancy Garrigues 06.60.84.96.42. Céline Mallet 04.66.32.21.62.	Gratuit !
Après-midi PAPOTE	Jeu 14 mai à préciser	Échange autour de thèmes qui vous intéressent: allaitement, portage en écharpe, naissance, couches lavables...		Ispagnac à la bibliothèque	Claire Herrgott 04.66.44.74.18.	Gratuit !
Atelier SOPHROLOGIE	Samedi 16 mai 10h à 12h	Sophrologie pour femmes enceintes . Atelier de 4 séances. (maximum 8 personnes). Réservation auprès de Dora	François TEPE Sophrologue	Chanac Salle de danse	Dora Sarazin 04.66.45.46.65. 06.79.53.20.35.	Atelier payant 10 € / séance
Atelier JOUONS ENSEMBLE	Samedi 16 mai 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 adhérents. Nouveau lieu : ancien centre de loisirs !		Mende 1 rue pont Notre Dame	Mélanie Coërchon 04.66.31.98.87. Inscription obligatoire	Adh: gratuit Non adh.: 5 €
Ateliers GYMNIQUES	Mardi 19 mai 9-10h jeune maman 10h-11h maman & bébé	Descriptif voir celui du 5 mai.	Béline Chifflet animatrice sportive	Mende Gymnase La Vernède Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95. Jocelyne Bargues 04.66.31.96.68. Inscription obligatoire	Adh: 5€ Non adh.: 8 €
Après-midi PAPOTE	Mercredi 20 mai 16.30-17.30 - Passage libre	Échange autour de thèmes qui vous intéressent...infos allaitement, portage en écharpe, naissance.		Langogne « La St@tion »	Aurore Chouilly et Romain Begon 04.66.46.17.09	Gratuit !
Atelier Communication PARENTS - ENFANTS	Dimanche 24 mai toute la journée	Méthode issue du livre « Parler pour que les enfants écoutent & Écouter pour que les enfants parlent ». Livret de travail inclus	Pascale VÉRISSEL infirmière pte enfance	Langogne La st@tion	Céline Chrapicki 04.66.46.32.53. Inscription obligatoire	150 € les 4 ateliers
Ateliers GYMNIQUES	Mardi 26 mai 9-10h étirements/relaxation 10h-11h maman & bébé	Descriptif voir celui du 5 mai.	Béline Chifflet animatrice sportive	Mende Gymnase La Vernède Salle de danse	Stéphanie Pierron 06.74.44.50.95. Jocelyne Bargues 04.66.31.96.68. Inscription obligatoire	Adh: 5€ Non adh.: 8 €
Réunion ALLAITEMENT	Mercredi 27 mai 16h - 18h	Espace d'écoute et d'information à propos de la préparation de l'allaitement, du démarrage, de la diversification et du sevrage (dans le respect du projet des parents).		Montrodat Salle de la mairie	Angèle Baril 04.66.48.08.62. Céline Mallet 04.66.32.21.62.	Gratuit !
BALADE+Pique-Nique	Jeu 28 mai RDV à 11h	Pique-nique et balade au-dessus d'Ispagnac si le temps le permet. Pour plus d'informations, contactez Claire Herrgott ou Catherine Perret.		Ispagnac Place de l'église	Catherine Perret 04.66.45.75.12 Claire Herrgott 04.66.44.74.18.	Adh: gratuit
Conférence OSTÉOPATHIE	Jeu 28 mai à 20h30	Ostéopathie pour bébés et enfants : périnatalité et plagiocéphalie (tête plate du nourrisson)	Edith Guccini Ostéopathe	Mende salle des associations	Jocelyne Bargues 04.66.31.96.68.	Adh. Gratuit Non adh. 5€

Pour infos : Dora SARAZIN présidente 04.66.45.46.65. / 06.79.53.20.35. - e-mail: naitre_et_grandir@yahoo.fr - site internet: www.naitre_et_grandir.ouvaton.org

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)