

ATELIERS ENFANTS-PARENTS

POUR DES TEMPS DE DÉCOUVERTES ET D'EXPÉRIMENTATIONS

LA PARENT'AISE

2 RUE ETIENNE MEHUL (QUARTIER BERCY)

OCTOBRE 2026

Mercredi 7 octobre - 10h00/10h30

Peinture sans tache : Des couleurs à explorer autrement !

Un moment créatif et sensoriel pour découvrir la peinture... sans se salir !

Appuyer, tracer, mélanger, observer... les enfants explorent les couleurs et les formes à travers des supports fermés et des expériences ludiques qui permettent de peindre autrement, avec les mains en mouvement et l'imagination en éveil.

Un atelier tout en découverte pour stimuler les sens, la curiosité, la motricité fine et le plaisir d'expérimenter librement.

 Parents et enfants à partir de 1 an

 Durée : 30 minutes

 Animé par Karine, animatrice parentalité

Vendredi 9 octobre - 10h00/11h30

Marrons en main, à vous de jouer !

Un moment ludique et sensoriel pour découvrir et s'amuser avec les trésors que nous offre l'automne.

Toucher, manipuler, trier... Au fil de l'atelier, chacun expérimente à son rythme, observe, crée et partage le plaisir de jouer avec des éléments simples et naturels.

Un atelier riche en découvertes pour développer la motricité fine, la créativité, la concentration, les sens et le plaisir d'explorer librement.

 Public : Parents et enfants à partir de 1 an

 Durée : libre

 Animé par Karine, animatrice parentalité

Mercredi 14 octobre - 9h30/12h00

Un moment ludique et dynamique pour explorer, grimper et relever de nouveaux défis.

Ramper, enjamber, sauter, grimper, s'équilibrer... petits et grands partent à la découverte d'un parcours moteur géant spécialement imaginé pour bouger, expérimenter et s'amuser en toute sécurité.

Au fil de l'atelier, chacun évolue à son rythme, teste ses capacités, ose de nouveaux mouvements et savoure le plaisir de franchir les obstacles. Une belle occasion de prendre confiance en soi, de découvrir son corps en mouvement et de partager un moment complice en famille.

Un atelier riche en découvertes pour développer la motricité globale, l'équilibre, la coordination, la confiance en soi et le plaisir de bouger librement.

 Parents et enfants de moins de 6 ans

 Durée : libre

 Animé par Clarisse et Daphné, psychomotricienne

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)

OCTOBRE 2026

Lundi 19 octobre - 10h00/10h30

Kamishibai : Des histoires qui prennent vie !

Un moment magique autour du conte et de l'imaginaire.

Écouter, regarder, raconter, inventer... grâce au kamishibai, petit théâtre d'images japonais, les histoires se dévoilent image après image et captivent petits et grands.

Un atelier tout en douceur pour nourrir l'imagination, développer le langage, l'attention et le plaisir de partager des histoires ensemble.

 Parents et enfants à partir de 1 an

 Durée : 30 minutes

 Animé par Karine, animatrice parentalité

Mercredi 21 octobre - 10h00/11h30

La toile d'araignée - Tissons des liens en famille

Un moment ludique et sensoriel pour explorer, jouer et coopérer ensemble.

Passer, attraper, tendre, contourner... à travers un univers de fils, de passages et de découvertes, petits et grands sont invités à explorer une drôle de toile d'araignée géante, propice au jeu, au mouvement et à l'imaginaire.

Un atelier tout en exploration pour développer la motricité, la coordination, la curiosité, la coopération et le plaisir de partager un moment complice parent-enfant.

 Parents et enfants à partir de 18 mois

 Durée : libre

 Animé par Karine, animatrice parentalité

Lundi 26 octobre - 10h00/11h30

Perles en folie - À vos créations !

Un moment ludique et créatif pour jouer avec les couleurs, les formes et laisser parler son imagination.

Choisir, enfiler, associer, créer... petits et grands explorent l'univers des perles pour réaliser bracelets, colliers ou créations uniques, au gré de leurs envies et de leur créativité.

Au fil de l'atelier, chacun expérimente à son rythme, compose avec les couleurs et les formes, et découvre le plaisir de voir naître une création entre ses mains. Une belle occasion de partager un moment de complicité, de faire preuve de patience et de repartir fier de son œuvre.

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

 Parents et enfants à partir de 18 mois

 Durée : libre

 Animé par Karine, animatrice 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)

OCTOBRE 2026

Vendredi 30 octobre - 10h00/11h00

Ca déchire - Ma citrouille a du style !

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

Déchirer, découper, coller, assembler... petits et grands s'amuse à créer des citrouilles uniques et pleines de caractère à partir de morceaux de papier coloré. Sourires malicieux, chapeaux rigolos, yeux étonnés ou expressions farfelues : toutes les idées ont leur place !

Au fil de l'atelier, chacun expérimente à son rythme, joue avec les formes et les couleurs, et découvre le plaisir de composer une création originale. Une belle occasion de partager un moment complice, de laisser libre cours à son imagination et de célébrer l'automne dans une ambiance joyeuse.

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

-  Parents et enfants à partir de 15 mois
-  Durée : libre
-  Animé par Karine, animatrice 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)

OCTOBRE 2026

Lundi 5 octobre – 14h30/16h00

La santé du jeune enfant : parlons-en !

Et si mieux comprendre les petits maux du quotidien vous aidait à les traverser plus sereinement ?

Fièvre, rhume, toux, gastro-entérite, petites blessures, consultations médicales... la santé du jeune enfant soulève souvent de nombreuses questions pour les parents. Ce temps d'échange propose d'aborder, dans un cadre bienveillant, les préoccupations les plus fréquentes liées à la santé des tout-petits et les repères utiles pour accompagner son enfant au quotidien.

Sans chercher à remplacer un avis médical, l'objectif est d'apporter des informations claires, de répondre aux interrogations des parents, de partager des expériences et de mieux comprendre quand surveiller, quand consulter et comment réagir face aux petits maux de l'enfance.

 Public : Parents et futurs parents

 Durée : 1h30

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Séverine, infirmière référente en santé

Mardi 6 Octobre – 10h00 à 12h00

Allaitement : démarrer en toute confiance

Un temps pour échanger, s'informer et se rassurer autour des débuts de l'allaitement.

Venez poser vos questions, partager vos ressentis et découvrir comment mettre en place un allaitement serein, adapté à votre rythme et à celui de votre bébé.

Nous aborderons ensemble les premiers jours après la naissance, la mise au sein, les positions d'allaitement, les signes d'une tétée efficace, la gestion des doutes et des difficultés éventuelles, ainsi que les besoins du nouveau-né et de la maman.

Nous parlerons également des idées reçues, du rythme des tétées et des repères pour gagner en confiance dans cette période de découverte.

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des conseils concrets et du soutien pour vivre son allaitement plus sereinement.

 Durée : environ 2h

 Public : futurs parents et jeunes parents (0-6 mois)

 Lieu : La Parent'aise

 Animé par Emilie Arbona, puéricultrice

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)

OCTOBRE 2026

Lundi 12 Octobre – 14h00 à 16h00

Diversification alimentaire, bien débuter avec son enfant.

Un temps pour échanger, s'informer et se rassurer autour des premières découvertes alimentaires.

Venez poser vos questions, partager vos expériences et découvrir comment accompagner votre enfant dans cette grande étape, en respectant son rythme et ses besoins.

Nous aborderons ensemble quand et comment débuter la diversification, les différents modes (purées, DME...), les textures, les quantités, l'introduction des aliments, ainsi que les signes de préparation de l'enfant.

Nous parlerons également des repas en famille, du plaisir de manger, des refus alimentaires et des repères simples pour proposer une alimentation variée et équilibrée.

Un espace convivial et bienveillant pour déculpabiliser, s'informer et repartir avec des conseils concrets et des idées pratiques pour vivre cette étape en toute sérénité.



Public : Jeunes parents



Durée : 2h00



Lieu : La Parent'aise



Animé par Schane, diététicienne

Mardi 13 octobre – 10h00 à 12h00

Allaitement : et maintenant, on fait quoi ? Continuer, arrêter, mixer... trouver le chemin qui vous convient

Vous vous questionnez sur la suite de votre allaitement ? Vous vous demandez s'il est temps de poursuivre, de diminuer, de sevrer, ou simplement comment faire un choix qui vous ressemble ? Ce temps d'échange vous propose un espace sans jugement pour parler librement de vos envies, de vos doutes et de votre réalité familiale. Nous aborderons ensemble les différentes étapes de l'allaitement au fil des mois, les raisons qui peuvent amener à poursuivre ou à arrêter, le sevrage progressif ou rapide, l'allaitement mixte, le retour au travail, la fatigue, les émotions et les injonctions parfois difficiles à vivre.

Nous prendrons aussi un temps pour réfléchir à ce qui est juste pour vous, votre bébé et votre famille, en respectant vos besoins, votre rythme et vos choix.

Un moment bienveillant, concret et déculpabilisant pour s'informer, échanger et repartir avec des repères rassurants afin de vivre son allaitement – qu'il continue ou qu'il se termine – avec plus de sérénité et de confiance.



Public : Jeunes parents



Durée : 2h00



Lieu : La Parent'aise



Animé par Vanessa, puéricultrice

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)

OCTOBRE 2026

Lundi 27 Octobre – 14h00 à 16h00

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 parents



Durée : 2h00



Lieu : La Parent'aise



Animé par Valérie TRILLARD, psychologue de l'association Espace Droit Famille

Inscription à laparentaise@charenton.fr