

# Les espaces 1000 premiers jours

## Programmation

Février, mars et avril 2026

### FÉVRIER

#### 9 Balade poussette

Une marche douce pour prendre l'air, échanger, se détendre et papoter (futurs parents et parents enfants).

📍 REP - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 10 Alimentation du bébé dans les 1000 jours

Des repères simples sur les besoins de bébé, de la grossesse à 2 ans. On démêle les infos, on partage des idées repas et on repart plus confiant (futurs parents et parents).

📍 Dumas - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 13 Activité physique en douceur pour une grossesse épanouie

Exercices doux et adaptés pour maintenir le tonus, libérer les tensions et se sentir bien dans son corps.

📍 Vachala - ⏰ 9h30 à 10h30

### MARS

#### 2 Bulles de détente

Sophrologie pour futures mamans : respirer, relâcher la pression et vous connecter à bébé en toute sérénité.

📍 REP - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 3 Grandir avec les écrans

Des repères concrets pour accompagner les enfants avec les écrans, sans stress... ni culpabilité ! (futurs parents et parents)

📍 Dumas - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 6 Motricité bébé

Un espace pour que bébé explore, grimpe et bouge dans un espace ludique pour explorer en toute sécurité. Vous repartez avec des idées pour l'accompagner au quotidien (parents enfants).

📍 Vachala - ⏰ 9h30 à 10h30

#### 16 Comptines signées

Chanter, signer et communiquer autrement avec bébé. Un atelier joyeux pour renforcer votre complicité ! (parents enfants)

📍 REP - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 17 Mes premiers petits pots

Textures, goûts, quantités, organisation... Tout pour vivre la diversification alimentaire sereinement et avec plaisir, étape par étape (parents).

📍 Dumas - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 20 Premiers mots, premiers échanges :

Comment stimuler le langage de bébé naturellement, dès la grossesse et sans pression. Des idées naturelles et du jeu, pour un développement harmonieux sans pression (futurs parents et parents).

📍 Vachala - ⏰ 9h30 à 10h30

#### 30 Atelier portage bébé

Découvrez comment porter votre enfant confortablement et en sécurité. Câlins assurés ! (futurs parents)

📍 RPE - ⏰ 14h30 à 15h30

#### 31 Allaitement et alimentation

Allaitement, biberon ou mixte : toutes les infos pour nourrir bébé en confiance (parents).

📍 Dumas - ⏰ 14h30 à 15h30

### 10 Massage bébé

Un moment tendre pour apprendre des gestes simples qui apaisent, réconfortent et renforcent le lien avec votre enfant : digestion, sommeil, détente... (parents enfants).

📍 Vachala - ⏰ 9h30 à 10h30

### 27 Sommeil parental

Des clés pour traverser les nuits avec bienveillance pour mieux vivre les nuits avec bébé (parents).

📍 RPE - ⏰ 14h30 à 15h30

### 28 Alimentation du bébé dans la période des 1000 jours

Des repères simples sur les besoins de bébé, de la grossesse à 2 ans. On démêle les infos, on partage des idées repas et on repart plus confiant (futurs parents et parents).

📍 Dumas - ⏰ 14h30 à 15h30

### AVRIL

#### 3 Balade poussette

Une marche douce pour prendre l'air, échanger, se détendre et papoter (futurs parents et parents enfants).

📍 Vachala - ⏰ 9h30 à 10h30

#### 7 Vivre ses émotions durant la grossesse

Cet atelier vous aide à comprendre vos émotions, les apaiser, les transformer et avancer plus sereine vers la maternité.

📍 Dumas - ⏰ 14h30 à 15h30

### LIEUX

#### Relais Petite Enfance (REP)

42 rue Pasteur, 62300 Lens  
Lundi de 13h30 à 16h45

#### Centre Dumas

rue Gustave Courbet, 62300 Lens  
Mardi de 13h30 à 16h45

#### Centre Vachala

rue Anatole France, 62300 Lens  
Vendredi de 9h00 à 12h30

