



Programme des ateliers de l'Espace Familles

FÉVRIER 2026

Ouverts à tous - Gratuits - Sur inscription au 05.55.87.89.29

11 rue des Filles Notre Dame - 87000 Limoges



POUR LES PARENTS & GRANDS PARENTS

Lundi 2 Février

14h à 16h « **Café grands parents** » Un café rencontre chaleureux pour échanger sur le rôle de grands-parents aujourd'hui, partager vos expériences et découvrir des pistes pour une relation intergénérationnelle épanouie.

Grands parents. Intervenante : Sigried BOEL
bit.ly/PEP87000

Mardi 3 Février

18h30 à 20h « **Vivre un deuil** »

Temps d'accueil, de paroles et d'écoute pour des parents confrontés à la perte d'un conjoint, d'un enfant, d'un membre de la famille.

Intervenante : Catherine BOISSEAU
05.55.32.68.10



Jeudi 5 Février

18h15 à 19h45 « **Ecrire pour se libérer** »

Des ateliers d'écriture pour les parents. **Parents.**

Intervenante : Annabelle Christophe

06.19.21.86.43

Mardi 17 Février

18h30 à 20h « **Frères et soeurs : naviguer en équipe...même quand ça tangue !** » Un espace de partage pour comprendre les clés de leurs relations et repartir avec des astuces concrètes pour apaiser le quotidien. **Parents.**

Intervenante : Sigried BOEL bit.ly/PEP87000

Samedi 21 Février

10h à 12h « **Accompagner son enfant sur le chemin de l'écriture** » Avant le crayon :

Comment poser les bases d'un geste d'écriture efficace grâce au jeu, à la motricité et aux activités du quotidien. **Parents.**

Intervenante : Marie PREAUX LAVA LADE
06.83.64.69.13

10h à 11h30 « **Café des parents d'ados adoptés** »

Le temps d'échanges des parents adoptants qui partagent le quotidien d'un enfant devenu adolescent. **Parents.**

Intervenant : EFA cafeparents.efa87@gmail.com

Lundi 23 Février

9h30 à 11h30 « **Café des mères** »

Une bulle d'oxygène pour parler maternage, parentalité, couple, éducation... dans un cadre d'écoute bienveillante. Possibilité de venir avec son enfant. **Mères.**

Intervenante : Elodie ANDRE 07.78.86.14.36

Jeudi 26 Février

18h30 à 20h « **Réflexologie** » Un moment de répit à s'offrir grâce à des techniques d'auto-massage et de réflexologie. **Parents.**

Intervenante : Chantal CLERMONTIEL
06.01.22.07.67

POUR LES FUTURS PARENTS

Lundi 2 Février

9h15 à 12h15 « **Portage** »

Atelier pour découvrir et essayer divers moyens de portage. **Parents et futurs parents.**

Intervenante : Agnès LAPEYRE 06.21.49.70.73

Jeudi 5 Février

11h à 12h « **Yoga prénatal** » 4/4 Cycle pour les femmes enceintes entre le 4ème et le 8ème mois de grossesse. **Futures mères.**

Intervenante : Pauline TRASSARD
pose-limoges.fr/reserver

POUR LES FUTURS PARENTS

Samedi 7 Février

9h à 12h « **Choisir son allaitement** »

Un atelier qui aborde l'allaitement sous toutes ses formes. **Parents/Futurs Parents.**

Intervenante : SOLIDARILAIT 06.12.58.49.95

Jeudi 12 Février

18h30 à 20h30 « **Prendre soin de la femme enceinte en duo** » Découvrez des techniques de relaxation, à l'aide du tissu rebozo, à partager à deux pendant la grossesse. **Futurs parents.**

Intervenante : Cécilia SOURDIOUX

06.83.23.66.42 (sms)

cecilia.terradelaluna@gmail.com

POUR LES TOUT-PETITS

Mardi 3 Février

10h à 10h45 « **Pop bébé** »

Atelier d'exploration pour les tout-petits.

Parents et enfants de 5 mois à avant la marche.

Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

Jeudi 5 Février

9h30 à 10h30 « **Massage bébé** » 4/4

Cycle d'ateliers pour découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.

Parents et enfants jusqu'à 6 mois.

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Samedi 7 Février

9h à 10h « **Exploration musicale** » A la découverte des sons et des rythmes : comptines et jeux de doigts.

Parents et enfants de 1 an à 3 ans.

Intervenante : Carline 05.55.87.89.29

Jeudi 12 Février

10h à 11h « **Signer avec bébé** » Découvrez les signes associés à la parole pour accompagner votre enfant au quotidien.

Parents et enfants jusqu'à 18 mois.

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

Jeudi 19 Février

10h à 11h « **Atelier d'exploration sensorielle : des couleurs et de l'eau** »

Tenue de rechange conseillée.

Parents et enfants de 10 mois à 24 mois.

Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29

Mercredi 25 Février

9h à 10h « **Atelier sensori moteur** »

Un parcours à la découverte de sensations.

Parents et enfants de 10 mois à 2 ans.

Intervenante : Carline 05.55.87.89.29

Jeudi 26 Février

9h30 à 10h30 « **Massage bébé découverte** »

Découvrir et partager les bienfaits du massage avec son bébé.

Parents et enfants jusqu'à 1 an.

Intervenante : Charline 05.55.87.89.29

POUR LES ENFANTS & LES ADOS

Lundi 9 Février

10h à 11h30 « **Déclinaisons** » Une invitation à venir découvrir les aliments autrement en famille.

Parents et enfants de 3 à 10 ans.

Intervenante : Pascale HOGREL 05.55.38.17.30

POUR LES ENFANTS & LES ADOS

Lundi 9 Février

14h30 à 16h « **Les abeilles, la nature et nous : atelier d'initiation au feutre de laine** » Est ce que ça a des poils une abeille ? Nous parlerons des poils et des plumes, des abeilles. **Parents et enfants à partir de 6 ans.** Intervenant : Brice RIGOD du Rucher Animé - rucher.ane@gmail.com

Mardi 10 Février

14h à 16h « **Atelier médiation créatrice : ma valise** » Une métamorphose du voyage qui mélange collage, dessin et écriture.

Parents et enfants dès 9 ans.

Intervenant : Cathia BOUCHERON 06.60.70.80.21

Jeudi 12 Février

14h à 15h15 « **Yoga kids** » Une approche ludique du yoga.

Parents et enfants de 6 ans à 10 ans.

Intervenante : Marielle DERRICK 06.41.82.71.31

15h45 à 16h45 « **Yoga kids** » Une approche ludique du yoga.

Parents et enfants de 3 ans à 5 ans.

Intervenant : Marielle DERRICK 06.41.82.71.31

Vendredi 13 Février

9h30 à 11h « **Peindre** » Tenue de rechange conseillée. Bienvenue au fratries.

Parents et enfants à partir de 3 ans.

Intervenante : Laurence 05.55.87.89.29



Mardi 17 Février

10h à 11h30 « **Intéresser son enfant au livre** » Découvrez en quoi ces moments peuvent l'aider à développer le langage.

Parents et enfants de 3 à 6 ans.

Intervenant : APrOL 06.36.00.37.30

Mercredi 18 Février

14h à 16h « **Les petits secouristes** »

Un atelier ludique pour apprendre les bons gestes en cas d'accidents. **Parents, grands-parents et enfants à partir de 7 ans.**

Intervenant : Carole REQUENA 06.30.41.02.37

Jeudi 19 Février

15h à 16h « **Atelier créatif : Créer et s'amuser, ça ne coûte rien** » Un temps de création partagé avec des solutions économiques.

Parents et enfants à partir de 4 ans.

Intervenant : Telma AUGUSTO 06.72.04.66.99

Vendredi 20 Février

10h30 à 11h30 « **Découverte du chien en famille** » Un moment d'échanges et de jeux en famille autour du chien.

Parents et enfants de 3 ans à 5 ans.

Intervenant : Mélanie DELAGE 06.77.09.76.10

MAISON DE LA PETITE ENFANCE

Lieu d'Accueil Enfants Parents

Lundi : 8h30-12h

Mardi : 14h-18h

Mercredi : 8h30-12h

Jeudi : 8h30-12h / 15h30-18h

Temps réservé aux enfants avant la marche :

Jeudi 14h-15h30

Pour les enfants de la naissance à la fin de l'école maternelle accompagnés d'un adulte

Les grands frères et sœurs sont accueillis seulement pendant les vacances scolaires



Sur les réseaux

