

**GRATUIT**  
Réservé aux Hérouvillais

# L'atelier

des futurs parents à partir du 1<sup>er</sup> trimestre  
et des parents de 0 à 3 ans

Allaitement, diversification alimentaire,  
portage, yoga...

Les 1000  
premiers jours  
de mon enfant



À partir du 13 janvier 2022,  
de janvier à juin de 10h30 à 11h30  
(voir programme au dos)



**Centre socio culturel Caf**  
202 Bd des Belles Portes - Hérouville Saint-Clair  
Département du Calvados (PMI)  
26 av. de la Grande Cavée - Hérouville Saint-Clair



**Inscription obligatoire**  
au 02 31 95 83 00





Lieux

# Les ateliers

**Janvier à juin 2022 de 10h30 à 11h30**

13 janvier	Centre socio culturel caf	Présentation et Développement de l'enfant
20 janvier	Centre socio culturel caf	Diversification alimentaire de mon enfant : le mode d'emploi côté cuisine
27 janvier	PMI	Rencontre autour de l'allaitement maternel
3 février	Centre socio culturel caf	Un environnement sain pour mon enfant
3 février	Centre socio culturel caf	Permanence d'une sage-femme
24 février	PMI	Rencontre autour de l'allaitement maternel
24 février	Centre socio culturel caf	Jouons, parlons pour éveiller mon enfant
2 mars	Centre socio culturel caf	Eveil en mouvement
3 mars	Centre socio culturel caf	Cuisiner sain et varié pendant et après la grossesse
10 mars	Centre socio culturel caf	Yoga, reprendre contact avec son corps
10 mars	Centre socio culturel caf	Permanence d'une sage-femme
17 mars	Centre socio culturel caf	Jouons, parlons pour éveiller mon enfant
24 mars	PMI	Rencontres autour de l'allaitement maternel
31 mars	Centre socio culturel caf	Diversification alimentaire de mon enfant : le mode d'emploi côté cuisine
6 avril	Centre socio culturel caf	Eveil en mouvement
7 avril	Centre socio culturel caf	Jouons, parlons pour éveiller mon enfant
7 avril	Centre socio culturel caf	Permanence d'une sage-femme
27 avril	Centre socio culturel caf	Yoga, reprendre contact avec son corps
28 avril	PMI	Rencontres autour de l'allaitement maternel
5 mai	Centre socio culturel caf	Gestion des émotions
11 mai	Centre socio culturel caf	Eveil en mouvement
12 mai	Centre socio culturel caf	Cuisiner sain et varié pendant et après la grossesse
19 mai	Centre socio culturel caf	Un environnement sain pour mon enfant
24 mai	Centre socio culturel caf	Jouons, parlons pour éveiller mon enfant
24 mai	Centre socio culturel caf	Permanence d'une sage-femme
2 juin	PMI	Rencontres autour de l'allaitement maternel
9 juin	Centre socio culturel caf	Diversification alimentaire de mon enfant : le mode d'emploi côté cuisine
15 juin	Centre socio culturel caf	Eveil en mouvement
16 juin	Centre socio culturel caf	Être parents à l'ère du numérique
16 juin	Centre socio culturel caf	Permanence d'une sage-femme
23 juin	Centre socio culturel caf	Yoga, reprendre contact avec son corps
30 juin	Centre socio culturel caf	Dernier atelier
30 juin	PMI	Rencontres autour de l'allaitement maternel

**Pour plus d'informations :**

Nattie JEHAN - Coordinatrice de l'ASV - ateliersanteville@herouville.net