

Janvier 2025

# Agenda

# famille

Les évènements à faire en famille, entre parents



Une programmation coordonnée par :



# La maison des familles et des 1000 premiers jours propose :

**Mardi 14**

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, JEUNE MAMAN ET PAPA**

[De 10h à 11h](#)

Avec Clément, coach sportif.

## **YOGA PRE-NATAL**

[De 15h à 16h](#)

Avec Rachel, praticienne en yoga.

**Mercredi 15**

## **LIEU ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**

[De 9h30 à 12h](#)

Venez rencontrer et échanger avec d'autres parents.  
Pour les enfants de 0 à 6 ans.

Avec Audrey, de la maison des familles et des 1000  
premiers jours, Nathalie et Sandrine.

## **INITIATION À LA BACHATA**

[De 15 à 16h30](#)

Avec Mercedes, maman de la maison des familles.

**Vendredi 17**

## **ATELIER "FABRIQUER SON SHAMPOING SOLIDE ET SON EXFOLIANT VISAGE ET CORPS"**

[De 10h à 11h](#)

Avec Pamela, maman de la maison des familles.

## **CHANT PRE-NATAL**

[De 18h à 19h](#)

En complément de la préparation à l'accouchement. le  
chant prénatal permet de faire un travail sur le corps  
et sur la respiration. Il ne s'agit pas de chanter juste  
mais juste de chanter en coeur avec bébé. Avec  
Nathalie Jambon, musicothérapeute.

**Au centre de loisirs d'Aire sur l'Adour**

**Lundi 20**

## **CHANT PRE-NATAL**

[De 10h à 11h](#)

En complément de la préparation à l'accouchement. le  
chant prénatal permet de faire un travail sur le corps  
et sur la respiration. Il ne s'agit pas de chanter juste  
mais juste de chanter en coeur avec bébé. Avec  
Nathalie Jambon, musicothérapeute.

**Mardi 21**

## **ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, JEUNE MAMAN ET PAPA**

[De 10h à 11h](#)

Avec Clément, coach sportif.

## **YOGA POST-NATAL**

[De 15h à 16h](#)

Avec Rachel, praticienne en yoga.

**Mercredi 22**

## **LIEU ACCUEIL ENFANTS-PARENTS**

[De 9h30 à 12h](#)

Venez rencontrer et échanger avec d'autres parents.  
Pour les enfants de 0 à 6 ans

Avec Audrey, de la maison des familles et des 1000  
premiers jours, Nathalie et Sandrine.

**Vendredi 24**

## **INITIATION MASSAGE BÉBÉ**

[De 10h à 11h30](#)

Avec Émilie, instructrice certifiée massage bébé.

**Lundi 27**

## **ATELIER ECHANGE FEMMES ENCEINTES/ALLAITANTES : L'ALIMENTATION**

[De 10h à 11h](#)

Avec Mélanie, diététicienne.

Mardi 28

**ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, JEUNE MAMAN ET PAPA**

De 10h à 11h

Avec Clément, coach sportif.

**YOGA PRE-NATAL**

De 15h à 16h

Avec Rachel, praticienne en yoga.

Mercredi 29

**LIEU ACCUEIL ENFANTS-PARENTS À BAHUS SOUBIRAN**

De 9h30 à 12h

Venez rencontrer et échanger avec d'autres parents.

Pour les enfants de 0 à 6 ans

Avec Audrey, de la maison des familles et des 1000 premiers jours, Nathalie et Sandrine.

**INITIATION DANSES GASCONNES**

De 15h à 16h30

Avec Marie-Françoise, mamie de la maison des familles.

Vendredi 31

**INITIATION MASSAGE BÉBÉ**

De 10h à 11h30

Avec Émilie, instructrice certifiée massage bébé.

La maison des familles  
et des 1000 premiers  
jours coordonne :

Samedi 11

**CONTES SUR LES DOIGTS**

À 10h30 - Médiathèque d'Aire sur l'Adour

Gratuit, sur inscription au 05 58 51 34 04 ou  
[mediatheque@cdcaire.org](mailto:mediatheque@cdcaire.org)

Jeudi 30

**CAFÉ PARENTS**

À 19h - Accueil de loisirs ALALE




Échanges entre parents ayant des enfants à besoins particuliers.

Partenariat ALALE - Maison des familles et des 1000 premiers jours - Centre Adour

Inscription au 05 58 71 61 63 ou  
[centre.de.loisirs.aire@orange.fr](mailto:centre.de.loisirs.aire@orange.fr)




## LAEP "La bulle d'Aire" Lieu accueil enfants parents

Lieu d'éveil, de découverte et de jeux pour les enfants de 0 à 6 ans. Lieu d'appui aux parents par des rencontres et des échanges avec d'autres parents. Les futurs parents et grand-parents sont aussi les bienvenus. La bulle d'Aire est ouverte à tous, gratuitement et sans inscription. Vous venez quand vous le souhaitez et restez le temps que vous désirez !

-  Mercredi : 9h30 - 12h (fermeture à Noël et août)  
1 fois par mois à Bahu-Soubiran
-  France services, 4 rue René Méricam, 40800 Aire sur l'Adour
-  06 31 17 85 70 ou [petite.enfance@cdcaire.org](mailto:petite.enfance@cdcaire.org)




## PIF (Point Info Familles) Aire et Tursan

Lieu pour répondre à vos questions du quotidien, vous accompagner dans vos démarches administratives (CAF, MSA, prime d'activité, APL, CPAM, France Travail...) et vous orienter vers le bon partenaire si besoin. Permanences juridiques gratuites (avocat, huissier, notaire), sur rendez-vous. Relais baby-sitting, mise en relation parents et jeunes pour un mode de garde occasionnel.

-  Mardi : 9h - 12h et 14h - 17h  
Jeudi : 9h - 12h
-  France services, 4 rue René Méricam, 40800 Aire sur l'Adour
-  06 80 83 46 68 ou [audrey.plante@cdcaire.org](mailto:audrey.plante@cdcaire.org)

## Maison des familles et des 1000 premiers jours

Ce lieu est un lieu de ressources pour les futurs parents, parents, grand-parents, pour favoriser l'accès aux droits, aux soins, à la culture, aux loisirs, à tout un ensemble de services et de partenaires correspondant à votre besoin, avec également une proposition d'ateliers thématiques collectifs afin de favoriser les échanges entre pairs.

-  Lundi et mardi : 9h - 12h et 15h - 17h  
Mercredi : 9h - 12h30 et 13h30 - 17h30  
Jeudi : 13h30 - 17h30 en itinérance  
Vendredi : 9h - 12h
-  France services, 4 rue René Méricam, 40800 Aire sur l'Adour
-  06 80 83 46 68 ou [audrey.plante@cdcaire.org](mailto:audrey.plante@cdcaire.org)

