



LE PROGRAMME OCTOBRE

MAM'SPORT SANTE Maison Sport Santé Sociale du Grand Dole 	Les jeudis de 9h à 10h (jusqu'au 17/12)	Maintenir une activité physique après un accouchement	5€/séance sur inscription au 06 62 42 63 47
La Parendole (pour les 0/4 ans)	Mercredis de 9h à 11h30, Vendredis de 15h à 17h30	Lieu d'Accueil Enfants Parents	gratuit/sans inscription
Ludothèque du Grand Dole	Samedi 3 octobre Accueil libre entre 9h15 et 11h30	Jeux en famille	gratuit/sur inscription
Atelier "sommeil de l'enfant" PMI de Dole	Mardi 6 octobre de 9h30 à 11h30	Echanges et réponses autour du sommeil avec une puéricultrice	gratuit/sur inscription au 03 84 79 60 80
PERMANENCE ECOUTE PARENTS ADOS Maison des Ado/JURADO 	Les mercredis de 14h à 17h)	Accompagnement pour les familles d'enfants âgés de 11 à 21 ans	gratuit/sur rendez-vous au 07 87 73 85 05
Avec Virginie RACLOT Temps de rencontre "Demander de l'aide après la perte d'un enfant : un pas vers soi, un pas vers les autres"	Mardi 06 octobre de 18h30 à 20h	Petit groupe (5 pers) d'accompagnement et de soutien	gratuit/sur inscription

LE PROGRAMME OCTOBRE (SUITE)

CERCLES DE PARENTS avec Louise SANTROT (Puéricultrice libérale)	Lundi 12 octobre de 9h30 à 11h30	Réponses à vos questions liées au développement de l'enfant de 0/3 ans (sommeil, émotions, propreté, école...)	gratuit/sur inscription
Ateliers éveil psychomoteur et Orthophonie En présence de 2 professionnelles	Mardi 13 octobre de 10h à 11h30	Enfants de 0 à 3 ans - Motricité libre	gratuit/sur inscription
CAFE ARA'TYPIQUE 	Mercredi 14 octobre de 14h à 17h	Café des aidants, vous êtes concernés par les troubles du neurodéveloppement. Venez partager un moment convivial, d'échanges, de conseils et d'entraide.	gratuit/sur inscription
SOIRE PARENTS/ ADOS JURADO/Maison des Ados	Vendredi 16 octobre de 18h à 19h30 	Blind Test en famille	gratuit/sur inscription au 07 87 73 85 05
ESCAPE GAME PARENTALITE Animé par la Ludothèque du Grand Dole 	Samedi 17 octobre entre 10h et 16h	5 personnes par escape game (prévoir 1h)	gratuit/sur inscription au 03/84/82/88/38
La Parendole (pour les 4/6 ans)	Samedi 24 octobre de 9h30 à 11h30	Lieu d'Accueil Enfants Parents	gratuit/sans inscription

LE PROGRAMME OCTOBRE (SUITE)

Atelier Parents/ados : Corps, émotions et relations Animé par Info Jeunes Jura	Mercredi 28 octobre de 14h à 16h 	Un atelier ludique pour mieux comprendre ce qui se passe dans le corps, dans la tête et dans les relations. Un espace d'échanges pour parler des transformations physiques, des émotions et des changements du quotidien	Gratuit sur inscription
CROC'MOUV Avec Catherine et Axelle	Jeudi 29 oct de 9h à 11h30	Atelier cuisine (les lasagnes) et sport (parcours moteur) pour les 9/16 ans	gratuit/sur inscription/prévoir tenue confortable et 4 récipients qui ferment
Atelier lecture Animé par Sandy Bory Bibliothérapeute	Vendredi 30 octobre de 14h à 15h30	Des conseils, des astuces et autres techniques à voix haute pour les parents	Tout public Gratuit sur inscription au 03 84 69 01 50

MOIS DE LA PARENTALITE AVEC LA CAF DU JURA

Atelier Communication Alternative Améliorée PRH 39/APF FRANCE HANDICAP	Vendredi 23 octobre de 15h à 17h  	La CAA est une approche qui vise à aider les personnes ayant des besoins complexes de communication à interagir avec leur entourage, à exprimer leurs idées, leurs souhaits...	gratuit/sur inscription
Spectacle l'EXAMA'M (tout public)	Samedi 24 octobre à 15H30 - salle G.BRASSENS (Mesnils Pasteur)	Rire pour mieux en parler, un spectacle clownesque tendre et décalé sur la parentalité. Ecrit et interprété par TIKKA	gratuit/sur inscription
Atelier Epuisement parental : Quand le quotidien devient trop !	Samedi 31 octobre de 9h30 à 11h30	un temps pour souffler, pour en rire, avec des échanges et des astuces	gratuit/sur inscription



LE PROGRAMME COMPLET