

instants Famille

Septembre 2025 à
Juillet 2026



Gratuit

Pour les enfants avec leurs parents, grands-parents
et assistants maternels et familiaux...

Grossesse et Accueil du Bébé



Accueillir Bébé

en Haut-Allier

Atelier pratique



FABRICATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES/D'HYGIÈNE
POUR VOTRE BÉBÉ ET VOUS

QUAND

SAMEDI
8 NOVEMBRE

DE 10H À 12H

OÙ À L'ESPACE JEUNESSE LANGOGNE



QUOI

ATELIERS PRATIQUES PLUS SPÉCIFIQUEMENT CONÇUS POUR LES FUTURS ET NOUVEAUX PARENTS
(BÉBÉ OU BAMBIN DE MOINS DE 3 ANS)

OUVERTS À TOUTES LES FAMILLES SELON PLACES DISPONIBLES

ATELIERS ANIMÉS PAR ANNA JANCALEWICZ, ANIMATRICE SANTÉ ENVIRONNEMENT

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS AU 06 37 10 03 67

Cadeau offert à tous les parents



CADEAU

+ Kit sur-mesure Accueillir bébé offert

À TOUTS LES PARENTS DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

POUR L'ARRIVÉE DE LEUR BÉBÉ

AU CHOIX : LINGETTES LAVABLES, BIBERONS EN VERRE, TASSES, HOCHETS EN BOIS...

CONTACTEZ AMANDINE, COORDINATRICE PARENTALITÉ AU 07 56 27 36 88

OU CAROLINE BLANC, DIRECTRICE DE LA CRÈCHE, AU 04 66 69 02 30



Grossesse et Accueil du Bébé



Yoga Prénatal Postnatal



LUNDI 22 SEPTEMBRE

LUNDI 13 OCTOBRE

LUNDI 10 NOVEMBRE

LUNDI 15 DÉCEMBRE

VENDREDI 16 JANVIER

VENDREDI 13 FÉVRIER

LUNDI 16 MARS

LUNDI 13 AVRIL

LUNDI 11 MAI

LUNDI 15 JUIN

POSTNATAL

14H30 À 15H30

PRÉNATAL

16H À 17H

OÙ

À L'ESPACE JEUNESSE
LANGOGNE

PRATIQUE ADAPTÉE AUX FUTURES ET NOUVELLES MAMANS,
ALLIANT MOUVEMENT ET RESPIRATION

QUOI

EN PRÉNATAL POUR SOULAGER LES INCONFORTS DE LA GROSSESSE
EN POSTNATAL POUR REMOBILISER SON CORPS EN DOUCEUR

BÉBÉ BIENVENU

AVEC

CAROLINE URBANCIC, PROFESSEURE DE YOGA
FORMÉE AU YOGA PÉRINATAL ET À L'APPROCHE DE GASQUET
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS AU 06 17 66 92 82

Atelier Portage

INITIATION AU PORTAGE PHYSIOLOGIQUE



OÙ

À L'ESPACE JEUNESSE
LANGOGNE

LES MARDIS

7 OCTOBRE 10H À 12H

9 DÉCEMBRE 15H À 17H

17 FÉVRIER 10H À 12H

7 AVRIL 15H À 17H

9 JUIN 10H À 12H



POSSIBILITÉ D'ATELIERS EN FIN DE JOURNÉE OU À DOMICILE SUR DEMANDE
PRÊT DE MATÉRIEL DE PORTAGE SELON VOS BESOINS

POUR LES FUTURS PARENTS OU PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 18 MOIS
ATELIERS ANIMÉS PAR AMANDINE LAGARDE, MONITRICE DE PORTAGE

QUOI

DATES ET HORAIRES FLEXIBLES SELON VOS BESOINS,
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS AU 07 56 27 36 88

de 0 à 6 ans

La p'tite Récré



QUOI

OÙ À L'ESPACE JEUNESSE LANGOGNE

C'EST UN LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP) :
UN ESPACE DE JEUX, D'ÉCHANGES ET DE PARTAGE.

OUVERTE À TOUTS LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS
ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE
(PARENT, GRAND-PARENT, ASSISTANT·E MATERNEL·LE)

Futurs parents bienvenus !



RENSEIGNEMENTS AU 07 56 27 36 88

Chaque semaine
(hors vacances scolaires)
en alternance
le vendredi et le samedi

DE 9H À 12H

PLUS DE DÉTAILS ET CALENDRIER



Éveil Corporel LES SAMEDIS

QUAND

DE 20 MOIS À 3 ANS

SAMEDI DE 9H30
À 10H30

DE 6 À 19 MOIS

SAMEDI DE 10H30
À 11H30

4 OCTOBRE
15 NOVEMBRE
13 DÉCEMBRE
24 JANVIER
21 FÉVRIER
21 MARS
18 AVRIL
30 MAI
13 JUIN

QUOI

OÙ À L'ESPACE JEUNESSE LANGOGNE

POUR LES ENFANTS DE 6 MOIS À 3 ANS ACCOMPAGNÉS PAR UN ADULTE
ATELIERS ANIMÉS PAR CAROLINE URBANCIC, PROFESSEURE DE YOGA
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS AU 06 17 66 92 82



de 0 à 6 ans

Lecture en famille

DE 10H30 À 11H30

Places limitées
Inscription
Indispensable



QUAND

LECTURE
« AU FIL DES SAISONS »

LECTURE MUSICALE SUIVIE
D'UN TEMPS D'ÉCHANGE

- MERCREDI 29 OCTOBRE
- SAMEDI 6 DÉCEMBRE
- SAMEDI 14 FÉVRIER
- MERCREDI 4 MARS
- SAMEDI 11 AVRIL
- MERCREDI 29 AVRIL
- MERCREDI 8 JUILLET

OÙ MÉDIATHÈQUE LANGOGNE

QUI POUR LES ENFANTS DE 0 À 5 ANS ACCOMPAGNÉS PAR UN ADULTE
LECTURE "AU FIL DES SAISONS" AVEC L'ÉQUIPE DE LA MÉDIATHÈQUE
LECTURE MUSICALE AVEC ALOYSE BROUSSE DE "PAR VOIX ET PAR MOTS"
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS AU 04 66 69 27 65

Relais Petite Enfance

LE RELAIS PETITE ENFANCE EST UN LIEU D'INFORMATION
ET D'ACCOMPAGNEMENT AU SERVICE DES PARENTS,
DES ASSISTANTES MATERNELLES
ET DE TOUTE PERSONNE CONCERNÉE PAR
L'ACCUEIL DU JEUNE ENFANT.

QUAND DE 9H30 À 11H30 QUAND

JEDI 16 OCTOBRE	OÙ
LUNDI 16 FÉVRIER	SALLE DES FÊTES
VENDREDI 29 MAI	BEL AIR VAL D'ANCE

LUNDI 8 SEPTEMBRE

LUNDI 6 OCTOBRE

LUNDI 3 NOVEMBRE

LUNDI 1ER DÉCEMBRE

LUNDI 12 JANVIER

LUNDI 2 FÉVRIER

JEDI 19 MARS

JEDI 16 AVRIL

LUNDI 4 MAI

JEDI 11 JUIN

OÙ

ESPACE
JEUNESSE
LANGOGNE

QUI

POUR LES ENFANTS DE 0 À 6 ANS ACCOMPAGNÉS PAR UN ADULTE
ACTIVITÉS LUDIQUES ADULTES/ENFANTS
ANIMÉ PAR UNE PROFESSIONNELLE DE LA PETITE ENFANCE
RENSEIGNEMENTS AU 04 66 65 67 81





Atelier Cuisine

L'ALIMENTATION : UN VRAI SUJET
QUEL QUE SOIT L'ÂGE DE VOTRE ENFANT !



de 4 à 11 ans



Cuisinons ensemble

LES SAMEDIS

10H À 12H

UN MOMENT DE COMPLICITÉ
ET DE PARTAGE PARENTS-ENFANTS
POUR CUISINER ET DÉGUSTER DE DÉLICIEUX EN-CAS
POUR LES ENFANTS DE 4 À 11 ANS ET LEURS PARENTS

Où À L'ESPACE JEUNESSE LANGOGNE

QUAND

11 OCTOBRE

22 NOVEMBRE

17 JANVIER

14 FÉVRIER

14 MARS



ATELIERS ANIMÉS PAR ANNA JANCELEWICZ,
ANIMATRICE CULINAIRE ET DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS AU 06 37 10 03 67

12 ans et +

Je le fais moi-même

LES VENDREDIS

14H30 À 16H30

APPRENDRE À PRÉPARER LES MEILLEURES
RECETTES D'ENCAS SALÉS OU SUCRÉS,
POUR UNE PETITE FAIM OU POUR LE GOÛTER
POUR LES ADOS DE 12 ANS ET PLUS,
SEULS OU ACCOMPAGNÉS

Où À L'ESPACE JEUNESSE LANGOGNE

QUAND

10 OCTOBRE

28 NOVEMBRE

16 JANVIER

13 FÉVRIER

13 MARS



Place aux Jeux



LES MERCREDIS

14H À 17H

OÙ À LA MÉDIATHÈQUE

22 OCTOBRE
4 MARS
29 AVRIL

VENEZ DÉCOUVRIR EN FAMILLE LES JEUX DE LA MÉDIATHÈQUE, AUTOUR D'UN GOÛTER PARTICIPATIF !
POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ACCOMPAGNÉS D'UN ADULTE (PARENT, GRAND-PARENT...),

Quoi

ET POUR LES ADOLESCENTS À PARTIR DE 12 ANS, SEULS OU ACCOMPAGNÉS

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE LA MÉDIATHÈQUE AU 04 66 69 27 65



La Maison de l'Enfance du Haut Allier

c'est aussi des services

Une Crèche (de 2 mois 1/2 à 4 ans)

renseignements 04 66 69 02 30

07 57 17 32 75

Un Centre de loisirs (de 3 ans à 12 ans)

renseignements 07 57 17 72 33

Adresses des lieux

MÉDIATHÈQUE DU HAUT-ALLIER MARGERIDE

11, BOULEVARD CHARLES DE GAULLE

48 300 LANGOGNE

SALLE DES FÊTES

CHAMBON 48600 BEL AIR VAL D'ANCE

ESPACE JEUNESSE LANGOGNE

HAUT-ALLIER MARGERIDE

HAUT ALLIER QUARTIER DU PONTET

48300 LANGOGNE



[WWW.FACEBOOK.COM/INSTANTSFAMILIE.LANGOGNEHAUTALLIER](https://www.facebook.com/instantfamilie.langognehautallier)



[INSTANTSFAMILIE_HAUTALLIER](https://www.instagram.com/instantfamilie_hautallier)

Toutes les dates !

SEPTEMBRE

LUNDI 8 9H30-11H30 RPE
LUNDI 22 14H30+16H YOGA

OCTOBRE

SAMEDI 4 9H30 + 10H30 ÉVEIL CORPOREL
LUNDI 6 9H30-11H30 RPE
MARDI 7 10H-12H PORTAGE
VENDREDI 10 14H30-16H30 CUISINE ADO
SAMEDI 11 10H-12H CUISINE ENFANT
LUNDI 13 14H30+16H YOGA
JEUDI 16 9H30-11H30 RPE★
MERCREDI 22 14H-17H JEUX★
MERCREDI 29 10H30-11H30 LECTURE★

NOVEMBRE

LUNDI 3 9H30-11H30 RPE
SAMEDI 8 10H-12H ACCUEILLIR BÉBÉ
LUNDI 10 14H30+16H YOGA
SAMEDI 15 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL
SAMEDI 22 10H-12H CUISINE ENFANT
VENDREDI 28 14H30-16H30 CUISINE ADO

DÉCEMBRE

LUNDI 1 9H30-11H30 RPE
SAMEDI 6 10H30-11H30 LECTURE★
MARDI 9 15H-17H PORTAGE
SAMEDI 13 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL
LUNDI 15 14H30+16H YOGA

JANVIER

LUNDI 12 9H30-11H30 RPE
VENDREDI 16 14H30+16H YOGA
VENDREDI 16 14H30-16H30 CUISINE ADO
SAMEDI 17 10H-12H CUISINE ENFANT
SAMEDI 24 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL

TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU À L'ESPACE JEUNESSE (LANGOGNE), SAUF

★ À LA SALLE DES FÊTES À BEL AIR VAL D'ANCE

★ À LA MÉDIATHÈQUE (LANGOGNE)

FÉVRIER

LUNDI 2 9H30-11H30 RPE
VENDREDI 13 14H30+16H YOGA
VENDREDI 13 14H30-16H30 CUISINE ADO
SAMEDI 14 10H-12H CUISINE ENFANT
SAMEDI 14 10H30-11H30 LECTURE★
LUNDI 16 9H30-11H30 RPE★
MARDI 17 10H-12H PORTAGE
SAMEDI 21 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL

MARS

MERCREDI 4 10H30-11H30 LECTURE★
MERCREDI 4 14H-17H JEUX★
VENDREDI 13 14H30+16H30 CUISINE ADO
SAMEDI 14 10H-12H CUISINE ENFANT
LUNDI 16 14H30+16H YOGA
JEUDI 19 9H30-11H30 RPE
SAMEDI 21 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL

AVRIL

MARDI 7 15H-17H PORTAGE
SAMEDI 11 10H30-11H30 LECTURE★
LUNDI 13 14H30+16H YOGA
JEUDI 16 9H30-11H30 RPE
SAMEDI 18 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL
MERCREDI 29 10H30-11H30 LECTURE★
MERCREDI 29 14H-17H JEUX★

MAI

LUNDI 4 9H30-11H30 RPE
LUNDI 11 14H30+16H YOGA
VENDREDI 29 9H30-11H30 RPE★
SAMEDI 30 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL

JUIN

MARDI 9 10H-12H PORTAGE
JEUDI 11 9H30-11H30 RPE
SAMEDI 13 9H30+10H30 ÉVEIL CORPOREL
LUNDI 15 14H30+16H YOGA

JUILLET

MERCREDI 8 10H30-11H30 LECTURE★



Toutes les infos ici



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

AMANDINE LAGARDE 07 56 27 36 88

PARENTALITE@CCHAM-LANGOGNE.COM