

SPECIALE VACANCES D'HIVER

Marche

La marche, un exercice en douceur, bon pour la tête et pour le cœur

Accessible aux PMR et aux bébés en poussette



- ↪ Jeudi 02 de 13h30 à 15h30 : Bords de la Lys
- ↪ Lundi 06 de 10h30 à 12h : Parc Clémenceau
- ↪ Jeudi 16 de 13h30 à 16h : Parc de l'Yser
- ↪ Lundi 20 de 10h30 à 12h : Canal du Halot

Croch'Thé

Jeudi 2
14h-16h



Atelier Couture

Les Vendredis
3, 17 et 24 14h-16h



Atelier Alimentation

Confectionnez des barres de céréales et de la pâte à tartiner maison

Pour des « douceurs » moins sucrées et plus économiques



Vendredi 10
De 14h à 16h

Chant Tous niveaux

Venez partager un moment de convivialité et de détente par le chant



Chaque vendredi
de 9h30 à 11h30

Création d'un parcours d'éveil sensoriel

Atelier pour les parents

Samedi 25
De 9h30 à 11h30



Trucs et Astuces pour mieux consommer

Atelier pour les parents
Animé par Michel, agent EDF



Les économies d'énergie
Le chèque énergie
Les compteurs

Comment diminuer ses factures...

Lundi 27
De 14h à 16h

Atelier « Expression libre » Parents/Enfants 3-12 ans

Choisissez le mode d'expression qui vous plaît et laissez-vous emporter par la créativité

Mardi 14
de 10h à 11h30



Soirée Jeux de société

Jouer en famille renforce les liens et permet de partager un moment de plaisir...

Mardi 14
de 18h à 20h

N'hésitez pas à venir avec votre jeu préféré 😊

Activité créative Parents/Enfants 3-12 ans

Créez avec votre enfant une décoration murale en plumes (en papier)



Mercredi 15
de 14h à 16h

Création d'instruments de musique Parents/Enfants 4-8ans

Créez votre instrument de musique en matériel de récupération

Samedi 18
de 10h à 11h30



Atelier artistique Parents/Enfants 3-12ans



« Autour de l'exposition Kaléidoscope : une explosion de couleurs »

Samedi 18
De 15h30 à 17h
Au MUba

Découvrez l'art en famille et exprimez votre créativité

Plusieurs ateliers sont co-construits et co-animés par des mamans :

- ↪ Julie pour la création d'instruments musique
- ↪ Lorna pour le chant
- ↪ Aurélie pour la création d'une déco bohème
- ↪ Nadège pour le crochet, la couture...
- ↪ Valérie et Djamila pour la marche

Ciné-goûter Parents/Enfants



- 14h30 : Confection de barres de céréales
- 16h : Ciné-débat sur le thème de la Parentalité
- Suivi d'un goûter (barres de céréales et chocolat chaud)

Lundi 20
à partir de 14h30

« La soupe, ça fait grandir » Parents/Enfants

« Tranquillou dans ton pyjama, viens écouter des jolies histoires après avoir dégusté une bonne soupe maison »

- ↪ 14h-15h30 : Epluchez et préparez pour déguster ensemble le soir
- ↪ 19h-20h30 : Lecture pyjama et soupe



Mardi 21
de 14h à 15h30
de 19h à 20h30

Activité créative Parents/Enfants

Pour passer une belle nuit, protège ton sommeil avec ton attrape-rêves

Mercredi 22
De 14h à 15h30



Sortie au Parc Barbieux à Roubaix Parents/Enfants

Balade et parc de jeux

Jeudi 23

14h : départ de la MDP (4 places en voiture) ou
14h30 : rdv sur place

Atelier lecture Parents/Enfants

Sur le thème de la Nature et des Animaux



Vendredi 24
de 10h à 11h30

