

LA GROSSESSE / LA NAISSANCE / 0-8 MOIS

1^{er} trimestre 2026



La maison des
familles

sur les chemins de la parentalité



suresnes

Le Cocon
une structure
accompagnant
principalement
les futurs et jeunes
parents



La maison des
familles

Cafés des parents

Un temps de rencontres, d'échange, de ressources et de partage d'expériences
autour du tout petit et de la parentalité

Reprise du travail

Organisation, modes de garde,
émotions et équilibre familial, etc.

Samedi 24/01
10h30-12h

Mardi 10/03
14h30-16h

Le sommeil et l'endormissement

Comprendre les rythmes du
bébé et trouver des pistes pour
des nuits plus sereines.

Samedis
10/01, 07/02, 14/03
10h30-12h

Comprendre mon bébé

Pleurs, sécurité affective,
alimentation, sommeil, etc.

Mardis
20/01, 17/02,
24/03
14h30-16h

La motricité du bébé

Découvrir les étapes du
développement moteur et
accompagner bébé dans
ses explorations.

Mardis
06/01, 03/02, 31/03
14h30-16h

L'éveil du bébé

Des idées simples pour solliciter
l'éveil de votre tout-petit
au quotidien.

Mardis
13/01, 10/02, 17/03
14h30-16h

Nourrir son bébé

Allaitement, biberon,
diversification et respect
du rythme de bébé.

Jeudis
08/01, 12/02, 12/03
14H-15h30

Ateliers

Des ateliers pratiques pour vous accompagner et vous aider au quotidien
dans votre vie de parents

Soins et bien-être du bébé

Les gestes du quotidien :
change, bain, lavage de nez,
soins de peau, etc.

Samedis
24/01, 14/02, 28/03
10h-11h30

Massage bébé

Apprendre à masser son bébé
pour partager un moment de
détente et de complicité.

Lundis
26/01, 23/02, 23/03
14h30-15h30

Portage

Découvrir les bases et
bienfaits du portage
en sécurité et confort.

Vendredis
09/01, 06/02, 06/03
14h30-16h