

★ *Bien-être et harmonie familiale*

★ *Pour une bonne santé !*

★ *Plaisir et Culture !*

★ *Semaine de la parentalité du 17 au 24 octobre*  
*(voir détails au dos du livret)*



Devenir parents est un parcours  
merveilleux mais mystérieux aussi...  
Nous vous proposons une aventure ponctuée d'ateliers,  
de rencontres, de temps forts et conviviaux.

**Tous les ateliers sont gratuits.**  
**Sur inscription au 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)**



# Bien-être et harmonie familiale

## RELAXATION (parents et bébés de 6 mois à 18 mois)

**Respirer à l'unisson et s'autoriser le lâcher-prise avec Marcyia**



**AGENCE TERNOISCOM D'AUXI-LE-CHÂTEAU / 36 rue Roger Salengro**



de 9h30 à 10h30

**MARDIS 18 et 25 SEPTEMBRE**

**MARDIS 2 et 9 OCTOBRE**



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES PETITS PRINCES»  
D'HEUCHIN / 9 rue d'Hesdin**



de 9h30 à 10h30

**JEUDIS 15, 22 ET 29 NOVEMBRE**



Prévoir oreillers et doudou / Si possible, pour que ce soit bénéfique, participer à l'ensemble des séances. Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67

## MASSAGE BIEN-ÊTRE (parents et bébés de 3 mois à 18 mois)

**Un moment complice pour le bien-être de bébé avec Julie**



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES BOUT'CHOUTS»  
SAINT-POL-SUR-TERNOISE / place Pompidou**



de 10h à 11h

**MERCREDI 5 SEPTEMBRE**

**MERCREDI 3 OCTOBRE**

**MERCREDI 7 NOVEMBRE**

**MERCREDI 5 DÉCEMBRE**



Prévoir des changes et une serviette / Vaccins obligatoires  
Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

## BÉBÉ FAIS-MOI SIGNE ! (parents et bébés de 6 mois à 5 ans)

**Mieux comprendre l'enfant et l'aider à l'acquisition du langage.  
Activité ludique accompagnée de Delphine**



**ÉCOLE MATERNELLE «LE FORESTEL» PERNES-EN-ARTOIS / 100 rue de l'église**



à 16h15

**JEUDIS 13, 20 ET 27 SEPTEMBRE**



**ÉCOLE MATERNELLE ST-EXUPÉRY FRÉVENT / 6 rue Foch**



à 16h30

**JEUDIS 8, 15 ET 22 NOVEMBRE**



Pour que ces séances soient bénéfiques, participation à toutes les dates conseillée  
Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

**Avec Agnès Pécriaux**



**MÉDIATHÈQUE DE FRÉVENT / 12 rue Wilson**



Embarquez au pays des fées (parents et enfants de 3 à 6 ans)

**MERCREDI 12 SEPTEMBRE / à 14h**

La méditation à travers les 5 sens (parents et enfants de 6 à 12 ans)

**MERCREDI 12 SEPTEMBRE / à 15h**

Venez rencontrer le dragon protecteur (parents et enfants de 3 à 6 ans)

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE / à 14h**

Partez à la découverte des Chakras (parents et enfants de 6 à 12 ans)

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE / à 15h**



**MÉDIATHÈQUE D'AUXI-LE-CHÂTEAU / 36 rue Roger Salengro**



Venez rencontrer le dragon protecteur (parents et enfants de 3 à 6 ans)

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE / à 10h**

Partez à la découverte des Chakras (parents et enfants de 6 à 12 ans)

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE / à 11h**



**MÉDIATHÈQUE DE BEAUVOIR-WAVANS / 4 rue de l'église**



Embarquez au pays des fées (parents et enfants de 3 à 6 ans)

**SAMEDI 17 NOVEMBRE / à 10h**

La méditation à travers les 5 sens (parents et enfants de 6 à 12 ans)

**SAMEDI 17 NOVEMBRE / à 11h**



**MAISON POUR TOUS SAINT-POL-SUR-TERNOISE / rue du 8 mai 1945**



Embarquez au pays des fées (parents et enfants de 3 à 6 ans)

**JEUDI 22 NOVEMBRE / à 17h**

La méditation à travers les 5 sens (parents et enfants de 6 à 12 ans)

**JEUDI 22 NOVEMBRE / à 18h**



Prévoir : tenue détente pour tous les ateliers «Éducation au bien-être»

Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

**DES STAGES ÉDUCATION BIEN-ÊTRE EN FAMILLE (enfants à partir de 6 ans)**

Une journée ou un week-end (en concertation avec les familles qui s'inscrivent) dédié(e) au bien-être au travers la méditation, le Qi Gong, l'approche ludique de l'énergie



**AGENCE TERNOISCOM DE FRÉVENT / 10 rue d'Hesdin**



**SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 SEPTEMBRE / de 10h à 16h30**



**MAISON POUR TOUS SAINT-POL-SUR-TERNOISE / rue du 8 mai 1945**



**SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 OCTOBRE / de 10h à 16h30**



Tenue détente / Ramener un tapis - Prévoir 2€ / personne / repas



## **STOP ! ON FAIT UNE PAUSE** (parents et enfants de 6 à 12 ans)

Et si on essayait de trouver ensemble des solutions quand ça ne va plus ! (on ne se comprend plus, trop de stress...). Jeux basés sur la sophrologie, la communication...Laissez-vous guider par Françoise et Sabrina.



**SAINT-POL-SUR-TERNOISE** / le lieu sera précisé lors de l'inscription



de 17h30 à 18h30

**MERCREDI 24 OCTOBRE**

**JEUDI 25 OCTOBRE**

**VENDREDI 26 OCTOBRE**



Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

## **ET MOI, PARENT, SI JE PRENAIS SOIN DE MOI !** (pour les parents)

Retrouver la confiance en soi ! (harmonie naturelle, astuces diverses...) avec Cécile et Céline (MSA)



**AGENCE TERNOISCOM D'AUXI-LE-CHÂTEAU** / 36 rue Roger Salengro



à 14h

**MARDI 9 OCTOBRE**

**JEUDI 18 OCTOBRE**

**JEUDI 8 NOVEMBRE**

**MARDI 13 NOVEMBRE**

**JEUDI 22 NOVEMBRE**

**MARDI 27 NOVEMBRE**



Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)



**Bien-être**



# Pour une bonne santé !

## DÉCOUVERTE «BÉBÉ NAGEUR» (parents et bébés de 4 mois à 5 ans)

Venez à la découverte des séances dédiées aux tout petits et partagez un moment de complicité dans l'eau



**PISCINE INTERCOMMUNALE LUCE HOGUET DE FRÉVENT** / rue du marais



de 9h30 à 11h

**SAMEDI 29 SEPTEMBRE**

**SAMEDI 13 OCTOBRE**

**SAMEDI 24 NOVEMBRE**



Bonnet de bain parent et bébé à partir de 1 an

Pièce de 2€ pour le casier

2.70 € / adulte supplémentaire

## LES BÉBÉS EXPLORATEURS (parents et enfants de 6 mois à 2 ans)

Alice vous invitera à découvrir le développement psychomoteur de votre bébé.



**MAISON POUR TOUS SAINT-POL-SUR-TERNOISE** / rue du 8 mai 1945



**VENDREDI 21 SEPTEMBRE** / de 17h30 à 18h30



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES PETITS PRINCES» HEUCHIN** / 9 rue principale



**VENDREDI 19 OCTOBRE** / de 17h30 à 18h30



**AGENCE TERNOISCOM DE FRÉVENT** / 10 rue d'Hesdin



**VENDREDI 26 OCTOBRE** / de 17h30 à 18h30



**AGENCE TERNOISCOM D'AUXI-LE-CHÂTEAU** / 36 rue Roger Salengro



**VENDREDI 9 NOVEMBRE** / de 17h30 à 18h30



Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

## CIRQUE (parents et enfants de 18 mois à 5 ans)

Acrobatie, jonglerie, équilibre. Soyez surpris des capacités de votre enfant.



**AGENCE TERNOISCOM DE FRÉVENT** / 10 rue d'Hesdin



de 17h à 18h

**JEUDI 20 SEPTEMBRE**

**JEUDI 4 OCTOBRE**

**JEUDI 8 NOVEMBRE**

**JEUDI 22 NOVEMBRE**



Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)



## CIRQUE (parents et enfants de 18 mois à 5 ans)



**MAISON POUR TOUS SAINT-POL-SUR-TERNOISE /** rue du 8 mai 1945



de 10h à 11h

**MARDI 18 SEPTEMBRE**

**MARDI 2 OCTOBRE**

**MARDI 16 OCTOBRE**

**MARDI 6 NOVEMBRE**



**SALLE DES FÊTES D'AUXI-LE-CHÂTEAU /** place de l'Hôtel de Ville



de 17h à 18h

**JEUDI 15 NOVEMBRE**

**JEUDI 29 NOVEMBRE**

## ET SI ON PARLAIT CUISINE... (parents) possibilité de venir avec bébé



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES BOUT'CHOUS»  
SAINT-POL-SUR-TERNOISE /** place Pompidou



de 10h à 11h30

**VENDREDI 28 SEPTEMBRE**

**VENDREDI 12 OCTOBRE**

**VENDREDI 23 NOVEMBRE**

À l'occasion de l'opération «Automne Gourmand» dans les médiathèques du Ternois



**VENDREDI 26 OCTOBRE /** de 10h à 11h30

Agence Ternoiscom de Frévent

**VENDREDI 9 NOVEMBRE /** de 10h à 11h30

Agence Ternoiscom d'Auxi-le-Château



Prévoir des petits récipients / gratuit / inscription 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

## REMISE EN FORME (parents et enfants à partir de 10 mois)

Une séance agréable avec Marcy pour pratiquer une activité physique avec votre enfant



**AGENCE TERNOISCOM DE FRÉVENT /** 10 rue d'Hesdin



**JEUDI 6 DÉCEMBRE /** de 10h à 11h



**MAISON POUR TOUS SAINT-POL-SUR-TERNOISE /** rue du 8 mai 1945



**JEUDI 13 DÉCEMBRE /** de 9h30 à 10h30



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES PETITS PRINCES»  
HEUCHIN /** 39 rue principale



**JEUDI 20 DÉCEMBRE /** de 9h30 à 10h30



Tenue sportive et porte bébé (avant) si possible

Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)



# Plaisir et Culture !

## VOYAGE AU PAYS DES CONTES (parents et bébés de 0 à 3 ans)

Poésie de la langue, contes ou imagiers... Partagez un moment dans l'imaginaire avec votre enfant



**MÉDIATHÈQUE DE FRÉVENT** / 12 rue Wilson



Vendredi de 10h à 11h

**14 SEPTEMBRE / 5 OCTOBRE / 16 NOVEMBRE / 7 DÉCEMBRE**



**MÉDIATHÈQUE D'AUXI-LE-CHÂTEAU** / 36 rue Roger Salengro



Mercredi de 10h15 à 11h15

**12 SEPTEMBRE / 10 OCTOBRE / 14 NOVEMBRE / 12 DÉCEMBRE**



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES PETITS PRINCES» HEUCHIN** / 39 rue principale



Jeudi de 10h à 11h

**13 SEPTEMBRE / 11 OCTOBRE / 8 NOVEMBRE / 6 DÉCEMBRE**



**MÉDIATHÈQUE DE PERNES - EN - ARTOIS** / rue de Lillers



Vendredi de 10h à 11h

**21 SEPTEMBRE / 19 OCTOBRE / 23 NOVEMBRE / 14 DÉCEMBRE**



**CENTRE INTERCOMMUNAL DE LA PETITE ENFANCE «LES BOUT'CHOUTS» SAINT-POL-SUR-TERNOISE** / place Pompidou



Jeudi de 14h45 à 15h45

**13 et 27 SEPTEMBRE / 4 et 18 OCTOBRE / 8 et 22 NOVEMBRE / 6 et 20 DÉCEMBRE**



**MÉDIATHÈQUE D'EPS HERBEVAL** / 1 rue du bois



Mercredi de 10h15 à 11h15

**26 SEPTEMBRE / 24 OCTOBRE / 21 NOVEMBRE / 19 DÉCEMBRE**



**MÉDIATHÈQUE D'EVERDOINGT** / 1 la place



Mercredi de 10h à 11h

**17 OCTOBRE / 19 DÉCEMBRE**



Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

## EN AVANT LA MUSIQUE (parents et enfants de 6 mois à 3 ans)

Une pause musicale à partager sans modération : approche de la mélodie et du rythme



**AGENCE TERNOISCOM DE FRÉVENT** / 10 rue d'Hesdin



Jeudi de 9h à 10h

**20 SEPTEMBRE / 4 et 18 OCTOBRE / 8 et 22 NOVEMBRE / 6 DÉCEMBRE**



**AGENCE TERNOISCOM D'AUXI-LE-CHÂTEAU** / 36 rue Roger Salengro



Jeudi de 10h30 à 11h30

**20 SEPTEMBRE / 4 et 18 OCTOBRE / 8 et 22 NOVEMBRE / 6 DÉCEMBRE**



Gratuit / Inscription et renseignement 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

# ★ Les temps forts !



JOURNÉE PÊCHE FAMILIALE



**PISCICULTURE DE MONCHEL-SUR-CANCHE**



**DIMANCHE 9 SEPTEMBRE / de 10h à 17h**



Inscription et renseignement au 03.21.47.07.67 ou [parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

## VENEZ DÉCOUVRIR LA LUDOTHÈQUE DU TERNOIS

Lors des soirées du jeu (de 18h à 22h)

**MAISON POUR TOUS SAINT-POL-SUR-TERNOISE /** 7 sept., 5 oct., 2 nov. et 7 déc.

**AGENCE TERNOISCOM DE FRÉVENT /** 16 nov.

**AGENCE TERNOISCOM DE PERNES-EN-ARTOIS /** 21 sept. et 21 déc.

**MÉDIATHÈQUE LUDOTHÈQUE D'AUXI-LE-CHÂTEAU /** 19 oct.

Lors des fêtes du jeu

**SALLE DES FÊTES «CASINO» FRÉVENT /** 28 et 29 septembre

**COSEC PERNES-EN-ARTOIS /** les 23 et 24 novembre

## À L'OCCASION DE LA SEMAINE DE LA PARENTALITÉ DU 17 AU 24 OCT.



**THÉÂTRE FORUM «ADO MODE D'EMPLOI»**

Avec la compagnie «Ouvrons le dialogue»



**SALLE DES FÊTES «CASINO» DE FRÉVENT**



**MARDI 16 OCTOBRE / à 18h**



**CONFÉRENCE «RIVALITÉS ENTRE FRÈRES ET SOEURS»**



**SALLE DES FÊTES DE SAINT-POL-SUR-TERNOISE**



**JEUDI 18 OCTOBRE / à 18h**

**CONFÉRENCE «LES ÉMOTIONS DE NOS ENFANTS»**



**SALLE DES FÊTES D'HEUCHIN**



**LUNDI 22 OCTOBRE / à 18h**

**CONFÉRENCE «COMMUNIQUER AVEC L'ADOLESCENT»**



**SALLE DES FÊTES D'AUXI-LE-CHÂTEAU**



**MERCREDI 24 OCTOBRE / à 14h**

Gratuit  
03.21.47.07.67 ou  
[parentalite@ternoiscom.fr](mailto:parentalite@ternoiscom.fr)

Avec les interventions de Roseline Roy et/ou Sédrine Schöner