



## ACTU MDF : ATELIERS GRATUITS

### Mercredi 2 Avril

#### 10h à 11h30 : atelier plantation

Viens décorer un pot et planter les graines de fleurs pour les voir pousser à la maison.



#### 14h30 à 16h30 : atelier "kit de survie : routine du quotidien"

Venez fabriquer, avec votre enfant, un support personnalisé lui permettant un **accompagnement sécurisé** dans l'évolution de sa routine quotidienne. **En itinérance au Centre Social Max Savy**



### Samedi 5 Avril

#### 10h30 à 12h00 : séance de sophrologie pour les enfants de 6 à 9 ans.

Viens partager un moment pour apprendre à te relaxer grâce à différents exercices de respiration.



#### 14h à 16h : association "PompiAnges"

Moment d'écoute pour un accompagnement au deuil  
Animé par Aurélie Bourgeois

### Mercredi 9 Avril

#### 14h30 à 16h00 : atelier de méditation

Animé par Valérie Greselle  
Objectif de l'atelier : Permettre un retour à soi et une évocation pour se déconnecter du quotidien



### Mardi 15 Avril

#### 14h à 15h30 : atelier "Plastique fou d'amour"

Avec quelques crayons de couleur, tu peux dessiner ce qui te fait plaisir et regarde la transformation !



### Lundi 28 Avril

#### 10h à 12h : séance d'informations collective gratuite "Parents après la séparation" inscription à la MDF

Un moment d'échanges et de soutien autour de la séparation animé par des professionnels. **En itinérance à Castelnaudary**

### Mercredi 30 Avril

#### 10h à 11h30 : atelier "kit de survie : routine du quotidien"

Venez fabriquer, avec votre enfant, un support personnalisé lui permettant un accompagnement sécurisé dans l'évolution de sa routine quotidienne.



La MDF est fermée la 2<sup>ème</sup> semaine des vacances scolaires

N'oubliez pas de vous inscrire, les places sont limitées !

## PARTENAIRE



QUI FAIT QUOI?

### POURQUOI ?

Pour promouvoir la santé des futures mères, des mères, des parents et des enfants de moins de six ans.

La PMI a la charge d'assurer la protection sanitaire de la mère et de l'enfant et organise notamment des consultations et des actions médico-sociales de prévention et de suivi.

La PMI vise, dans l'ensemble de ses actions, à favoriser le bon déroulement de la grossesse, le développement harmonieux de l'enfant ainsi que l'accompagnement des parents.

Par ses actions de planification familiale, la PMI et ses centres de santé sexuelle (CSS) visent à favoriser l'épanouissement de la sexualité, la maîtrise de la fécondité, l'accompagnement des grossesses non désirées, la prévention des infections sexuellement transmissibles et la prévention des violences au sein du couple et de la famille.

### POUR QUI ?

- Pour les parents ou futurs parents et les enfants de moins de 6 ans,
- Pour les mineurs et les adultes.

### PAR QUI ?

Une équipe de professionnels à votre écoute : sages-femmes, infirmières-puéricultrices, médecins (généralistes, pédiatres, gynécologues), infirmières, conseillères conjugales et familiales, psychologues, orthoptistes.

Tous ces professionnels travaillent en réseau et coordonnent leurs actions pour mieux vous accompagner, en lien avec les partenaires santé mais également du secteur social...

### COMMENT ?

Par des actions individuelles et collectives, au sein des Maisons départementales des solidarités et leurs antennes, à bord du bus PMI, ou directement à votre domicile.

Pendant la grossesse ;

Après la naissance et jusqu'à 6 ans ;

Dans les centres de santé sexuelle ;

Des informations sur la vie affective, relationnelle et la sexualité. L'accès à la contraception, au dépistage des IST (infections sexuellement transmissibles), la réalisation de tests de grossesse, etc...

### QUAND ? ET OU ?

Sur RDV dans les Maisons des Solidarités du Département (MDS). Vous pouvez consulter le site [aude.fr](http://aude.fr) pour trouver la MDS dont vous dépendez.

195 rue Latécoère  
11000 Carcassonne

04.34.42.71.73

[mdfducarcassonnais@orange.fr](mailto:mdfducarcassonnais@orange.fr)

Maison de la Famille du Carcéronnais