

**Vous attendez un heureux évènement ?**

**Vous êtes jeunes parents ?**



**DÉMARREZ VOTRE NOUVELLE VIE AVEC SOLIDARIS & PARENTIA...**

**Retrouvez-nous au salon **Babydays** de Namur (Namur Expo) les 5 & 6 octobre 2024 et faites le plein d'infos et de surprises.**

**ATELIER DÉCOUVERTE « LE SOMMEIL DE BÉBÉ : MIEUX LE COMPRENDRE POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER »**



animé par

**Kimberley d'Eki-Nest**

Après les nuits inconfortables de fin de grossesse, les nuits trop courtes des premières semaines et les conseils lus ou reçus, le parent est un peu perdu. En anticipant à quoi s'attendre, il est plus facile de s'adapter et d'adopter les attitudes adéquates pour accompagner son bébé au sommeil. Durant cet atelier, Eki-Nest vous en dit davantage sur le fonctionnement du cycle du sommeil.

**Horaire :** Le samedi 5 octobre de 11h30 à 12h15 ou le dimanche 6 octobre de 11h30 à 12h15

**Inscriptions (places limitées) :**

via <https://bit.ly/ateliersbabydays>

**Atelier gratuit**



## ATELIER DÉCOUVERTE

### « LA FRATRIE : UNE ÉTAPE DÉLICATE , COMMENT BIEN PRÉPARÉ L'AÎNÉ.E »



animé par

Enrika d'Eki-Nest

La famille s'agrandit et vous vous interrogez : comment préparer votre aîné.e à s'adapter à ce changement qui va bouleverser sa vie autant que la vôtre ? Eki-Nest vous donne quelques conseils pour gérer au mieux l'arrivée d'un autre bébé dans votre foyer afin que l'adage « l'amour ne se divise pas, il se multiplie ! » prenne tout son sens !

**Horaire :** Le dimanche 6 octobre de 14h15 à 15h15

**Inscriptions (places limitées) :**

via <https://bit.ly/ateliersbabydays>

Atelier gratuit



animé par

Laetitia d'Eki-Nest

## ATELIER DÉCOUVERTE « LA DÉPRESSION POST-PARTUM, OSONS EN PARLER ! »

Malheureusement, ça n'arrive pas qu'aux autres ! Alors en parler, c'est déjà accepter que ça existe. Le blues du post-partum touche un grand nombre des femmes

après leur accouchement. Lors de cet atelier, vous serez capable de reconnaître les signes et apprendrez à réagir au mieux pour ne pas vous mettre en difficulté !

**Horaire :** Le samedi 5 octobre de 13h30 à 14h15 ou le dimanche 6 octobre de 13h30 à 14h15

**Inscriptions (places limitées) :**

via <https://bit.ly/ateliersbabydays>

Atelier gratuit

## ATELIER D'ÉVEIL « IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR STIMULER VOTRE BÉBÉ »

Le saviez-vous ? Lorsque l'enfant naît, il a tous les neurones qu'il faut pour apprendre, ouf ! Cependant, il a besoin d'être stimulé de manière efficace.

Pendant cet atelier, Eki-Nest vous partagera quelques trucs et astuces qui faciliteront le développement sensoriel, psychique et moteur harmonieux de votre bébé.

Plus il y a de liens, plus l'enfant peut acquérir des habiletés et des connaissances qui resteront pour toute la vie.

**Horaire :** Le samedi 5 octobre de 14h30 à 15h15

**Inscriptions (places limitées) :**

via <https://bit.ly/ateliersbabydays>

Atelier gratuit



animé par

Enrika d'Eki-Nest

## ATELIER DÉCOUVERTE « LES 1<sup>ER</sup> SECOURS »

Connaissez-vous les gestes qui sauvent ? Cette initiation sensibilisera le public aux techniques de réanimation et de désobstruction du nourrisson, à l'appel au 112 et informera sur les crises convulsives et la façon d'y faire face.

En parler, c'est adopter les bons gestes et apprendre à réagir rapidement.

**Horaire :** Le samedi 5 octobre de 10h30 à 11h15 et le dimanche 6 octobre de 10h30 à 11h15

**Inscriptions (places limitées) :**

via <https://bit.ly/ateliersbabydays>

Atelier gratuit



Eki-nest

Scannez-moi



Et inscrivez vous aux différents ateliers

**CROIX-ROUGE**   
de Belgique