

Infos pratiques

Chaque atelier se terminera par un **moment convivial** autour d'un verre. L'occasion d'échanger avec d'autres (futurs) parents !

Prix par activité:

- par personne : 20 € (membre MC) • 30 € (non membre MC) • 10 € (MC BIM)
- par couple : 20 € (au moins un des deux membre MC) • 30 € (non membres MC) • 10 € (au moins un des deux MC BIM)

Inscriptions : mc.be/parents-lux

A vos marques... bébé débarque

A vos marques, Bébé débarque est un carnet de fiches reprenant des check-lists, conseils, infos et notes qui évoquent différentes situations rencontrées au quotidien avec bébé. Un format pratique pour vous accompagner dans cette aventure ! Membre MC ? Ce livret vous sera remis gratuitement par votre conseiller lors de la naissance de votre bébé.



Rendez-vous sur mc.be/happybirth-podcasts

Des **podcasts** à écouter où et quand vous voulez viennent compléter le livret. De l'alimentation de bébé à l'organisation familiale en passant par la vie de couple, vous serez guidé(e) par les conseils d'experts et témoignages de parents.

La MC vous accompagne

La MC vous propose un **suivi sur mesure** pour vous accompagner dans vos démarches liées à la grossesse et à la naissance.

Surfez sur mc.be/happybirth-contact, appelez le 0800 10 9 8 7 (appel gratuit), envoyez un mail à arlon@mc.be ou parlez-en à votre conseiller mutualiste !

La **vie** avant et avec **bébé**

Matinée d'**ateliers** pour **futurs et jeunes parents**



Samedi 26 octobre

6 thématiques présentées par des **professionnels** pour vous accompagner avant et après la naissance

5 lieux Arlon, Bastogne, Libramont, Marche et Virton



Inscriptions : mc.be/parents-lux

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

ARLON

MC - rue de la Moselle 7-9

Enceinte, je me régale !

Par Chantal Thilmany, sage-femme - Pour les futures mamans

La grossesse est une période de la vie vécue de manière différente par chacune. Durant les 9 mois, l'alimentation est un facteur pouvant influencer l'état de bien-être de la future maman. Entre les restrictions alimentaires pour raisons médicales et les petits maux de la grossesse, il peut arriver que le plaisir de cuisiner et de manger en pâtisse.

Et si c'était le moment de découvrir de nouvelles saveurs ? Chantal Thilmany invitera les participantes à goûter des ingrédients qui allieront plaisir et santé. Elle proposera des recettes simples et pleines de nutriments pour varier les repas durant la grossesse.

De 10h à 12h (suivi d'un moment convivial autour d'un drink)

BASTOGNE

MC - rue Pierre Thomas 10R

Enceinte, je reste en mouvement !

*Par Sylviane Paulus, formée aux bienfaits du mouvement chez la femme enceinte
Pour les futures mamans*

Les futures mamans ont parfois tendance à mettre de côté l'activité physique durant la grossesse. Or, rester en mouvement est essentiel pour le bébé et la bonne santé de la maman. Il n'est bien sûr pas question de sport intense, mais de bouger en douceur pour son bien-être et le bon développement de l'enfant.

Cet atelier proposera différents exercices de gymnastique douce et de détente, durant lesquels Sylviane Paulus accompagnera chaque future maman dans le respect de ses besoins.

Prévoir une tenue souple, un tapis de sol et une couverture.

De 10h à 11h30 (suivi d'un moment convivial autour d'un drink)

LIBRAMONT

MC - rue des Alliés 2

Préparer l'arrivée de bébé en toute sérénité

Par Jennifer Gilot, sage-femme - Pour les futures mamans

Le retour à domicile est une étape très attendue par les futures mamans mais peut aussi être déstabilisant. Après avoir connu le rythme de la vie à deux, une nouvelle organisation va devoir s'imposer avec son lot de questions et peut-être d'inquiétudes.

Durant cet atelier alliant pratique et théorie, Jennifer Gilot donnera de précieux conseils pour aborder le retour à domicile de façon plus sereine et confiante.

La séance se clôturera par la fabrication de liniment que les participantes pourront conserver.

De 9h à 12h (suivi d'un moment convivial autour d'un drink)



Se préparer à la paternité : ateliers pratiques et théoriques, sans tabou

Par Fabian Languy, fondateur des ateliers PAPA - Pour les futurs papas

Le rôle du papa durant la grossesse, l'accouchement et la naissance d'un enfant est important. Comme pour la maman, la relation papa-bébé se construit dès la grossesse par les gestes, les paroles, le ton de la voix...

Fabian Languy proposera de nombreux outils théoriques et pratiques permettant aux futurs pères de s'impliquer en toute sérénité dans leur nouveau rôle. Cet atelier sera ponctué d'échanges durant lesquels les participants pourront poser toutes leurs questions.

De 9h à 12h (suivi d'un moment convivial autour d'un drink)

MARCHE-EN-FAMENNE

MC - avenue du Monument 8A

Les pleurs de bébé... mieux comprendre ses besoins pour mieux les gérer

*Par Céline Delfosse, psychologue, thérapeute familiale et doula
Pour les futurs et jeunes parents*

Le jeune parent est très vite confronté aux pleurs de son bébé. Au début, il peut se sentir démuni face à ses colères parfois difficilement identifiables. Apprendre à décoder les pleurs de son bébé et pouvoir les accompagner sont les objectifs poursuivis par cet atelier.

Céline Delfosse invitera également les (futurs) jeunes parents à échanger sur leurs difficultés, leurs craintes, leurs souhaits... Elle proposera des pistes pour les aider au mieux dans leur rôle de parents.

De 10h à 11h30 (suivi d'un moment convivial autour d'un drink)

VIRTON

MC - place Paul Roger 1

Bébé arrive ! Le couple dans tous ses états...

*Par Brigitte Caubergh, psychothérapeute, sexologue et infirmière ONE
Pour les futurs et jeunes parents*

L'arrivée d'un premier enfant entraîne un véritable chamboulement dans la vie de ses parents. Le rythme imposé par le bébé laisse parfois peu de place à la relation de couple, surtout au début. Le rôle de chacun va changer et entraîner de nouvelles contraintes.

Durant cet atelier d'échanges, Brigitte Caubergh accompagnera les (futurs) jeunes parents dans le maintien d'un équilibre à construire entre sa vie de couple et de parent.

Elle proposera des conseils à appliquer au quotidien tout en respectant les besoins de chacun.

De 9h à 12h (suivi d'un moment convivial autour d'un drink)

