



Des Actions à destination des Familles et des Parents

de
**Septembre à
Décembre
2020**

**à La Mézière
& à Vignoc**



Des actions pour tous

AUTOUR
DE LA TERRE

Dimanche 13 Septembre de 10h à 16h



MODELAGE, ESTAMPAGE, RAKU ...

Animé par Philippe SAULNIER, sculpteur, à Astro'Mômes à La Mézière.

Une journée pour découvrir différentes manipulations de l'argile : modelage, estampage, engobe, émaillage RAKU ... Le matériel est fourni. Une seconde date sera fixée avec les participants pour finaliser l'atelier.

Inscription à la journée obligatoire* (apporter le pique-nique).

10 binômes parent / enfant (à partir de 6 ans).

Participation demandée de 21€** ou 24€ / binôme.

CUISINE

Dimanche 11 Octobre de 10h à 12h



CUISINE AU NATUREL

Animé par Jean-Noël MOTAY, professionnel de la cuisine, à Astro'Mômes à La Mézière.

Une cuisine végétale, bio et zéro déchet pour valoriser au maximum un ingrédient sans en perdre une miette !

Un atelier pour découvrir des saveurs, une palette de couleurs, des aliments santé, des méthodes de cuisson douce, des odeurs gourmandes et des astuces anti-gaspi. A partir de 6 ans.

Inscription obligatoire*, 16 places

Participation de 4€** ou 5.50€ /personne

COMPLET

SOIRÉES JEUX
DE SOCIÉTÉ

2 rendez-vous de 19H à 22H



SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

Animées par la ludothèque "Au Bois des Ludes"

Le temps d'une soirée, venez partager en famille ou entre amis un temps convivial autour de jeux de société pour tous les âges !

- Le **vendredi 16 octobre**, lieu à définir

- Le **vendredi 18 décembre** à Astro'Mômes à La Mézière

Entrée libre et gratuite. Vous pouvez apporter votre pique-nique pour profiter pleinement de la soirée !

MASSAGE BÉBÉ 0-6 MOIS

Dimanche 15 novembre de 10h à 11h30



ATELIER MASSAGE PARENT-BÉBÉ

Animé par Anne-Marie TREMOUREUX, infirmière puéricultrice à Astro'Mômes à La Mézière.

Les massages aident les parents à faire connaissance avec leur bébé, à être à l'écoute du corps avec la communication par le toucher, le regard et la parole, à mieux comprendre ses besoins. Ils favorisent la construction des premiers liens, rassurent les parents dans leurs compétences parentales.

Prévoir une serviette de bain ou couverture, biberon, un change...

Inscription obligatoire, 6 binômes parent - bébé (0-6 mois)*

*Participation de 12€** ou 15€ /binôme*

CLAQUETTES AMÉRICAINES

Samedi 12 Décembre, l'après-midi



INITIATION AUX CLAQUETTES AMÉRICAINES

Animée par Maud TORTERAT professeure à l'école de danse "L'Art en Mouvement", salle Obélix à La Mézière.

Parents & enfants, venez vous essayer à l'apprentissage des pas de base des claquettes américaines, dites Tap Dance, sur des musiques modernes et du répertoire jazz. Travail du rythme et apprentissage de «routines» et des pas standards de claquettes.

- De 15H30 à 16H30 pour les enfants de 6 à 8 ans
- De 17H00 à 18H30 pour les enfants de 9 ans et +

Inscription obligatoire, 24 places/atelier*

*Participation de 4€** ou 5.50€ /personne*

Soutien à la parentalité

ATELIERS
PARENTALITÉ

Du 22 septembre au 8 décembre
de 20H à 22H30



FRÈRES ET SOEURS SANS RIVALITÉS

Animés par Lise DANELUZZI, formée à la méthode Faber et Mazlis à Astro'Mômes à La Mézière.

5 séances pour aborder entre parents les relations au sein de la fratrie : accueil des sentiments pénibles entre frères et soeurs, rôle de chacun, gestion des disputes, résolution de problèmes ... Il est nécessaire de réaliser les 5 ateliers d'un même cycle. La progression dans l'acquisition de la méthode se fait en 5 étapes. Chaque étape étant détaillée dans un atelier.

Les dates : les mardis, 22 septembre, 13 octobre, 3 et 24 novembre et le 8 décembre de 20h à 22h30.

Inscription obligatoire*, 12 places disponibles

Participation de 31€** ou 42€ par personne (livret inclus).

ATELIERS

2 ateliers, 2 thématiques



Dynamique
POSITIVE

By Caroline Lebarreau

DÉVELOPPER UNE DYNAMIQUE POSITIVE

Animés par Caroline LETOURNEAU, praticienne en psychologie positive à Astro'Mômes à La Mézière.

- **Développer une dynamique familiale positive**, le mardi 29 septembre à Astro'Mômes de 20h30 à 22h30

Chacun aspire à être heureux dans un cadre familial positif. A travers des exercices simples, applicables au quotidien et en appui d'études universitaires, cet atelier apporte des pistes d'amélioration du niveau de bien-être et d'harmonie familiale.

- **Accompagner les émotions de son enfant**, le mardi 1er décembre (lieu à définir) de 20h30 à 22h30

Les émotions animent notre quotidien et savoir les reconnaître, les comprendre et les gérer influence notre façon d'être avec soi mais aussi avec les autres. Il est donc essentiel de les apprivoiser afin d'en faire des alliées tout au long de notre vie.

Inscription obligatoire*, 20 places disponibles par atelier.

Participation de 4€** ou 5.50€ par personne.



BINOCLE, LES INÉGALITÉS À LA LOUPE

Animé par Rozenn MORO, formatrice en égalité femmes-hommes - Lieu à définir

Soirée sur le thème de l'éducation à la sexualité "**quels messages pour quels impacts sur l'égalité filles-garçons ?**"

L'entrée dans la sexualité est un moment plein de questions pour les jeunes. Pour une sexualité réellement épanouie et égalitaire : comment encourager concrètement le respect et la réciprocité ? Désir masculin pensé comme irrépressible, clitoris rarement nommé, pornographie omniprésente : quelles sont les messages à passer et comment le faire ?

Inscription obligatoire*, 25 places disponibles.

Participation de 4€** ou 5.50€ par personne.



"... ET BAISSÉ LES YEUX QUAND J'TE PARLE !"

De la violence éducative ordinaire à la violence de l'humanité. Une conférence gesticulée de Camille PASQUIER, à Astro'Mômes.

Que semons-nous sans le vouloir comme graines dans nos rapports de force quotidiens avec les enfants ? Quelles différences y a-t-il entre notre réalité et celle des enfants ? Ne serions-nous pas à la fois si différents et si semblables ? Quel lien peut-il y avoir concrètement entre les violences éducatives ordinaires et la violence de l'humanité ?

Inscription obligatoire*

Participation de 4€** ou 5.50€ par personne.



Salle Cassiopée à La Mézière de 14h à 17H30.

Pour la 10ème édition de ce rendez-vous annuel, nous vous attendons nombreux ! Cette manifestation est à destination de tous avec des jeux surdimensionnés, des jeux de société et de stratégie, des jeux de coopération, des concours...

Un gâteau maison = une entrée familiale!

Informations et Inscriptions

« **Tandem** », c'est la commission parentalité de l'association Accueil & Loisirs. Constituée d'élus bénévoles et de salariés, cette commission a pour but d'organiser des temps à destination des familles et de soutenir la parentalité.

ATTENTION : certaines actions sont proposées en binôme et d'autres à vivre en famille plus largement, cependant la présence d'un adulte est **TOUJOURS** obligatoire.

Comment participer ?

Les actions sont ouvertes à tous. Pour participer, rien de + simple: adhérez à l'association!

Inscription par téléphone auprès de Sébastien COMMANS au 06.99.16.11.37
ou par mail: tandem@accueiletloisirs.fr.

Règlement lors de l'inscription, par chèque de préférence à l'ordre d'Accueil & Loisirs. L'association se réserve le droit d'annuler une action.

*** Adhésion obligatoire à jour (15€/année scolaire/famille) pour ces animations.**

**** Tarif pour les familles avec QF inférieur à 750€**

Plus d'informations sur le site: www.accueiletloisirs.fr