



# Des Actions à destination des Familles et des Parents



**Octobre  
2021**

**à La Mézière**



# TANDEM - Des actions de soutien à la parentalité

SOIRÉE

Jeudi 7 octobre à 20h, à Astro'Mômes



## BURN OUT OU ÉPUISEMENT PARENTAL

Soirée animée par Delphine THEAUDIN, psychologue clinicienne/psychothérapeute.

Prendre soin de nos enfants demande beaucoup de temps et d'énergie. Le burn out parental peut toucher chacun d'entre nous et il n'est pas aisé de prendre conscience de cet épuisement. Comment comprendre le burn out parental ? Quels sont les signes ? Comment s'en préserver ou s'en sortir ? Ces questions seront abordées pour mieux cerner cet état qui survient parfois malgré notre volonté de bien faire !

Inscription obligatoire\*

Participation de 4 €\*\* ou 5,50 €

ATELIER

Dimanche 17 octobre, le matin



## LANGUE DES SIGNES FRANÇAISES

Animé par la compagnie Flakashow, à Astro'Mômes à La Mézière.

Un atelier parent/enfant pour s'initier et découvrir la LSF (langue des signes française), expressions visuelles et corporelles.

Découvrir la culture sourde et signer en s'amusant !

- De 10h à 11h pour les 5/7 ans

- De 11h15 à 12h15 pour 8 ans et +

Inscription obligatoire\*, 10 binômes.

Participation de 8 €\*\* ou 11 € par binôme.

# TANDEM - Des actions à partager

SOIRÉE JEUX

Vendredi 22 octobre de 19h à 22h



## SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

*Animée par la ludothèque "Au Bois des Ludes", à Astro'Mômes.*

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

*Entrée libre et gratuite !*

À SAVOIR

*Informations et Inscriptions*

Tandem, c'est quoi ?

« **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.

**\*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](http://www.accueiletloisirs.fr)

