



# Des Actions à destination des Familles et des Parents



**Novembre à  
Décembre  
2021**

**à La Mézière**



# TANDEM - Des actions de soutien à la parentalité

SOIRÉE

Jeudi 18 novembre, à 20h30  
à Astro'Mômes



## APPRIVOISER LES ÉCRANS ET GRANDIR

Soirée animée par Thérèse AUZOU-CAILLEMET, enseignante spécialisée et doctorante en sciences de l'éducation, membre de l'association 3.6.9.12

Quels impacts sur nos comportements, sur le développement de l'enfant, sur les apprentissages ? et quels avantages d'un usage accompagné ? Cette intervention vise à sensibiliser à la fois aux risques liés aux écrans mais aussi à la façon de les apprivoiser pour en faire un usage raisonné, responsable et créatif.

En partenariat avec "Novembre Connecté"

Entrée libre - Inscription obligatoire

## Un nouveau projet de l'association !

CAFÉ  
PARENTS

Samedi 20 novembre



*Astro'Mômes à La Mézière de 9h30 à 11h30*

Un café parents, c'est avant tout un espace de rencontre et de partage permettant à des parents en questionnement sur leur rôle et leur responsabilité de se réunir régulièrement afin de confronter leurs expériences, leurs pratiques éducatives et de bénéficier des apports, des connaissances, et des bonnes idées de chacun.

Des thématiques peuvent être définies en amont en fonction des envies ou des besoins du groupe.

Renseignements auprès de Caroline GUILLOUET  
caroline.guillouet@accueilleloisirs.fr - 06.95.62.26.19

## CYCLE DE 3 ATELIERS

Les Mercredis 24/11, 1er & 8/12  
de 20h30 à 22h30 à Astro'Mômes



Dynamique  
**POSITIVE**

By Caroline Letourneau

### " UN PARENT... DES FORCES ! "

*Animé par Caroline LETOURNEAU, praticienne en psychologie positive et sophrologue.*

Chacun de nous possède une combinaison d'atouts qui nous caractérise autant qu'elle nous anime. Lorsque nous y faisons appel, nous sommes plus heureux et plus efficaces ! C'est donc une mine d'or d'épanouissement à impulser au sein de sa vie de famille !

Inscription obligatoire\* - 15 places

Participation de 12 €\*\* ou 17 € /personne pour le cycle

## TANDEM - Des actions à partager

### SOPHROLOGIE

Dimanche 21 novembre à Astro'Mômes



### SOPHROLOGIE POUR SE RELAXER AVEC SON ENFANT

*Animée par Tiphaine PEYRONNET, sophrologue (à partir de 4 ans)*

Par une approche ludique, vous vous initierez à différentes techniques de sophrologie. Apprendre à être à l'écoute de ses sensations, pour se sentir bien dans son corps. Apprendre à se détendre facilement. Mieux gérer ses émotions et maîtriser son énergie. Développer ses capacités d'attention et de concentration.

- De 10H00 à 10H45 pour les enfants de - 6 ans
- De 11H00 à 12H pour les enfants de + 6 ans

*Inscription obligatoire\*, 24 places/atelier*

*Participation de 8€\*\* ou 11€/binôme*

## FÊTE DU JEU

Dimanche 28 novembre



### Salle Cassiopée à La Mézière de 14h à 18h

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... (Pass sanitaire exigé)

*Un gâteau = une entrée familiale !*

En partenariat avec la ludothèque "Au Bois des Ludes", Le Macériado et soutien de la municipalité de La Mézière

## Un concert à vivre en famille !

### TEMPS FESTIF

Samedi 11 décembre à 18h



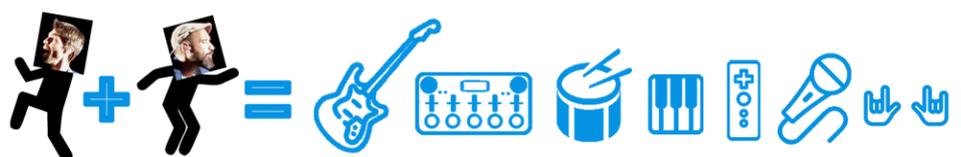
### " QU'EST-CE QUE TU PRÉFÈRES ? ", UN CONCERT DE COUCOUCOOL

*Salle Cassiopée à La Mézière*

Pour son deuxième opus, Coucoucool revient à La Mézière avec une création très rock'n roll, ultra-actuelle et ludique, mêlant beatbox, loopstations, manettes de wii et autres trouvailles de geeks !

*Inscription obligatoire*

*Participation de 2,50€\*\* ou 4€/Adulte - Gratuit pour les enfants !  
(Pass sanitaire exigé)*



# Pour bien finir l'année ...

SOIRÉE JEUX

Vendredi 17 décembre



## SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Animée par la ludothèque "Au Bois des Ludes", à partir de 19h 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)

