



# Des Actions à destination des Familles et des Parents



**1er trimestre  
2022**



# Des actions en soutien à la parentalité

GROUPE DE  
PAROLE

*Samedi 22 janvier de 9h45 à 11h45*



## CAFÉ PARENTS #3 - LE SOMMEIL

*Intervenante Rocio PARDO, psychologue et consultante en parentalité, à Astro'Mômes*

Un café parents, c'est avant tout un espace de rencontre et de partage permettant à des parents de confronter leurs expériences, leurs pratiques éducatives et de bénéficier des apports, des connaissances, et des bonnes idées de chacun.

### Les rendez-vous suivants :

- 26/02 - Retour sur l'intervention de Mélanie Gourdel autour des accidents domestiques
- 19/03 - Thématique à définir avec les parents

*Gratuit / Sur inscription*

Renseignements auprès de Caroline GUILLOUET  
caroline.guillouet@accueilleiloisirs.fr – 06.95.62.26.19

TEMPS  
D'ÉCHANGE

*Mercredi 23 Février – 18h30 à 20h30*



## LES ACCIDENTS DOMESTIQUES - TOUT SAVOIR POUR BIEN PROTÉGER SES ENFANTS !

*Animé par Mélanie Gourdel de Cap Naissance, consultante en puériculture et parentalité, à Astro'Mômes*

Un accident domestique peut vite arriver. Alors pour éviter petits et gros bobos tout en laissant son enfant s'épanouir, il existe des solutions !

Un atelier idéal pour les parents ou futurs parents qui souhaitent aider l'enfant dans sa découverte du monde !

*Gratuit / Sur inscription (12 places)*

# Des actions à partager

## SPORT

3 Rendez-Vous



### SPORT EN FAMILLE

*Animé par Sarah, coach sportive, à Astro'Mômes (à partir de 5 ans)*

La nouvelle année est souvent la période des nouvelles résolutions. Alors quoi de mieux que de partager une activité sportive avec son enfant ?!

- Mercredi 19/01 - Renforcement musculaire de 18h30 à 19h30
- Vendredi 25/02 - Cardio - de 18h30 à 19h30
- Samedi 19/03 - Pilate - de 10h45 à 11h45

*Inscription obligatoire - 12 binômes parent/enfant*

*Participation de 4 €\* ou 5,50 € (Adhérents) / 6 €\* ou 7,5 € (non Adhérents) par personne*

# Pendant les vacances

## SORTIE EN FAMILLE

Mercredi 9 Février de 9h30 à 12h30



### SORTIE À LA PATINOIRE LE BLIZZ À RENNES

*Rdv au centre de loisirs à 9h30 - Transport en mini-bus !*

Qui n'a jamais rêver d'être un grand patineur et de passer un double axel ou un triple boucle piqué ?!

Prévoir gants et vêtements chauds

*Inscription obligatoire - 8 personnes*

*Participation de 4 €\* ou 5,50€ (Adhérents) / 6 €\* ou 7,50 € (non Adhérents) par personne*

## CUISINE

Jeudi 10 Février de 10h à 13h30



### ATELIER CUISINE + REPAS

*Animé par Caroline Guillouët, référente familles d'Accueil & Loisirs - à l'Espace Coccinelle*

Enfilez vos toques, vos tabliers, les fourneaux n'attendent plus que vous !

Vous aurez le plaisir de partager le repas pour déguster vos délicieuses préparations !

*Inscription obligatoire - 5 binômes parent/enfant  
Participation de 4 €\* ou 5,50 € (Adhérents) / 6 €\* ou 7,50 € (non Adhérents) par personne*

## SORTIE EN FAMILLE

Vendredi 11 Février de 13h30 à 17h30



### SORTIE À RENNES

*Découverte du Planétarium, du labo de Merlin ... Rdv au centre de loisirs à 9h30 -Transport en mini-bus ! (à partir de 6 ans)*

Un après-midi pour avoir la tête dans les étoiles et comprendre le mouvement de ces astres qui font nos jours et nos nuits, nos mois et nos années !

Mais également les expériences dans le laboratoire du grand Merlin qui nous invite à découvrir de multiples phénomènes scientifiques par le jeu !

*Inscription obligatoire - 8 personnes  
Participation de 4 €\* ou 5,50€ (Adhérents) / 6 €\* ou 7,50 € (non Adhérents) par personne*



## SOPHROLOGIE POUR SE RELAXER AVEC SON ENFANT

*Animée par Tiphaine PEYRONNET, sophrologue, à Astro'Mômes*

Par une approche ludique, vous vous initiez 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 10h à 10h45 pour les - de 6 ans
- De 11h à 12h pour les 6 ans et +

*Inscription obligatoire, 8 binômes parent/enfant*

*Participation de 4 €\* ou 5,50€ (Adhérents) / 6 €\* ou 7,50 € (non Adhérents) par personne*



## PERMANENCES DE LA LUDOTHÈQUE

*Au préfabriqué à l'entrée de la cour du centre de loisirs Astro'Mômes !*

Depuis janvier 2021, Accueil & Loisirs vous propose des permanences pour venir emprunter des jeux de société, des jouets. Une belle occasion de partager un moment de loisirs en famille !

Les prochaines permanences :

- 14 & 28 janvier
- 11 & 25 février
- 11 & 25 mars

*Pour participer : Être adhérent à Accueil & Loisirs (15€/famille)*

*Location des jeux à 1€ maximum !*

*En partenariat avec la ludothèque "Au Bois des Ludes".*



## 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 !*

### 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:

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

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

Plus d'informations sur le site: [www.accueiletloisirs.fr](http://www.accueiletloisirs.fr)