



# Des Actions à destination des Familles et des Parents



**Janvier à  
mars 2023**



**Accueil & Loisirs**  
Espace de Vie Sociale

# Des actions en soutien à la parentalité

GROUPE DE  
PAROLE

2 rendez-vous de 9h45 à 11h30



## CAFÉ PARENTS

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 cafés parents se dérouleront à Astro'Mômes.

Les dates à retenir :

- 04/02 - Une rencontre pour échanger sur la thématique : "Parent solo, séparation, famille recomposée", avec l'intervention de Rocio PARDO, psychologue et consultante en parentalité.
- 11/03 - Thématique à définir avec les participants.

*Gratuit / Possibilité d'un mode de garde sur demande suivant le nombre d'enfants*

SOIRÉE

Vendredi 10 février, de 19h30 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 !

En cette période hivernale, venez découvrir des jeux autour de la thématique "A Gla-Gla" et les dernières nouveautés du Bois des Ludes.

*Entrée libre et gratuite !*



## FAITES AIMER LES LÉGUMES À VOS ENFANTS !

*Animé par Caroline, référente familles d'Accueil & Loisirs, lieu à définir*

Enfilez vos toques, mettez vos tabliers, les fourneaux n'attendent plus que vous ! Pour bien démarrer cette période de vacances, Caroline vous propose un atelier cuisine à partager avec votre ou vos enfants.

Après l'atelier, vous aurez le plaisir de déguster ensemble, vos délicieuses préparations !

Sur inscription

Participation de 4 €\* ou 5,50 € (pour les adhérents) / 6 €\* ou 7,50 € (pour les non-adhérents) par personne



## UNE JOURNÉE INOUBLIABLE EN FAMILLE

*Rendez-vous sur le parking d'Astro'Mômes à La Mézière, à 5h15 pour un départ à 5h30 et retour prévu vers minuit*

Venez découvrir le Futuroscope, près de Poitiers !

Vous serez attirés par les 40 forces d'attraction du Futuroscope et vous ne voudrez plus en sortir ! Entre voyages, sensations fortes et jeux ludiques, il y en aura pour tous les goûts !

Transport en bus pour profiter de la journée. Apportez votre pique-nique pour le midi et le soir ! Possibilité de restauration sur place !

### **Inscription obligatoire avant le 27 janvier 2023**

Participation de 32 €\* ou 40 € par enfant  
et 36 €\* ou 44 € par adulte

# Des actions à partager

SOPHROLOGIE

Vendredi 17 février, à 10h



## SOPHROLOGIE POUR SE RELAXER AVEC SON ENFANT (À PARTIR DE 6 ANS)

*Animée par Nathalie REUZE, Sophrologue, Lieu à définir*

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, maîtriser son énergie
- développer ses capacités d'attention et de concentration

*Inscription obligatoire*

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

THÉÂTRE  
FORUM

Mardi 21 mars, de 19h à 21h



## LES ANNÉES COLLÈGE

*Théâtre forum mis en scène par l'association Psycomédie, composée d'une psychologue sociale et d'un comédien professionnel. Lieu à définir*

L'entrée au collège ou encore les premières années au collège sont des moments intenses pour les ados, mais aussi pour les parents ! Le théâtre forum permet de faire émerger la parole et d'aborder des sujets avec légèreté tels que : l'utilisation des réseaux sociaux, les premiers émois, le harcèlement, ...

Une soirée à partager avec son ado ou futur ado !

*Gratuit. Possibilité d'un mode de garde sur demande suivant le nombre d'enfants*



## PERMANENCES DE LA LUDOTHÈQUE

*Au préfabriqué à l'entrée de la cour du centre de loisirs Astro'Mômes, le vendredi de 16h30 à 18h !*

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 dates : vendredis 13 janvier, 10 février et 10 mars, de 16h30 à 18h

*Pour participer : être adhérent de la ludothèque Au Bois des Ludes (17€/an). Location des jeux à 1€ maximum !*

### 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.

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)