

PROGRAMME DE PARENT'AÏSE

AVRIL, MAI, JUIN 2018

SOMMEIL

PARENTS
RELAXÉS

COLÈRE

RETOUR
AU CALME

Life is
Good



CAUSSES et
VALLÉE de la
DORDOGNE
communauté de communes



CHAQUE MERCREDI DE 9H30 À 11H30,

deux professionnelles, Céline éducatrice jeunes enfants et Isabelle du service famille vous invitent à échanger sur des thèmes autour de la famille.

Confidentialité, écoute, respect et entre-aide sont les maîtres mots de ces rencontres.

Accompagnés ou non de vos enfants, n'hésitez pas à pousser la porte de **L'ESPACE PARENT'AISE**.

Coin aménagé pour les enfants et les parents.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS D'AVRIL

04/04 : Lectures et découvertes de livres avec Nathalie de la bibliothèque, pour aborder le **SOMMEIL**, la **SÉPARATION**, la **PROPRETÉ** chez les 0-3 ans.

18/04 : Lectures et découvertes de livres, pour aborder la **COLÈRE**, la **PEUR** chez les 3-7 ans.

19/04 À 20H - SOIRÉE DÉBAT

« RITUELS, SOMMEIL, ENDORMISSEMENT... »

En présence de la puéricultrice Isabelle Tasta, échangeons sur les thèmes de l'endormissement et des rituels de sommeil chez l'enfant de 0 à 6 ans. Les enfants sont invités par les bibliothécaires à leur première soirée pyjama : histoires, comptines et jeux autour du dodo !



LES RENDEZ-VOUS DU MOIS DE MAI

02/05 : Accueil pour échanger sur divers sujets autour de la famille... et autour d'un café.

23/05 : Intervention de Magali Mas, sophro-relaxologue. Comment comprendre la **COLÈRE**, l'exprimer et s'en libérer : des outils de sophrologie ludique pour parents et enfants.

30/05 : Nous reviendrons sur le sujet de la colère et sur divers sujets autour de la famille.

31/05 À 19H30 : SOIRÉE DÉBAT

PARENTS RELAXÉS = ENFANTS RELAXÉS, À VOUS DE JOUER. Abordez les étapes du quotidien sous le signe de la détente avec l'intervention de Magali Mas, sophro-relaxologue, spécialisée en sophrologie ludique.

Pot d'accueil à 19h suivi d'un temps d'échanges et de pratiques entre 19h30 et 21h30.

LES RENDEZ-VOUS DU MOIS DE JUIN

06/06 : Les colères et divers sujets quotidiens seront abordés.

20/06 : Intervention de Magali Mas, sophro-relaxologue. Invitons la détente à la maison ! Comment intégrer la relaxation et le retour au calme au quotidien.

27/06 : Suite à l'intervention de mercredi dernier, nous reviendrons sur les différentes expériences du retour au calme à la maison. Voici un moment que nous vous proposons, pour continuer à partager, réfléchir...

ESPACE PARENT'AISE

Centre Social et Culturel Robert Doisneau
94 avenue de la République 46130 Biars-sur-Cère
Tél : 05 65 38 03 79