



VILLE DE SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ

**Les rendez-vous
JANVIER • MARS 2025**

*Sur inscription par mail à
maison.familles.parentalite@mairie-saint-maur.com
ou par téléphone au 01 45 11 65 74*



« L'ALLAITEMENT : LE CHOIX D'ALLAITER, LE RETOUR DE LA MATERNITÉ ET LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE »

Vendredi 10 janvier de 9h30 à 11h

Dans le cadre des rencontres « 1 000 questions autour de la naissance », atelier destiné aux femmes enceintes, aux jeunes mamans et aux papas.

Rencontre co-animée par une infirmière puéricultrice de la ville et la référente parentalité

ATELIER ENFANT-PARENT : « ÉVEIL MUSICAL »

Mercredi 15 janvier de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Atelier pour les parents et les enfants
Animé par Estelle Kerisit, éducatrice de jeunes enfants et musicothérapeute

*De 9h30 à 10h30 : de la naissance à 18 mois
De 10h45 à 11h45 : de 19 mois à 3 ans*



ATELIER ADO-PARENT : PARENTS À DOS

Pour les adolescents à partir de 11 ans accompagnés d'un parent

**Samedi 18 janvier de 10h à 11h30
Samedi 29 mars de 10h à 11h30**

Atelier d'improvisation, de mime et d'expression pour développer la confiance en soi, les capacités d'adaptation, la gestion des émotions et la liberté de s'exprimer de façon verbale et non verbale tout en s'amusant.

Atelier co-animé par Laurence Laplanche, psychomotricienne et la référente parentalité

GROUPE DE PAROLE : PARENTS FACE À LA SÉPARATION

**Lundi 20 janvier de 18h à 19h30
Lundi 10 mars de 18h à 19h30**

Groupe de parole ouvert à tout parent en cours de séparation ou déjà séparé, qui s'interroge sur les effets de la séparation, qui souhaite écouter et partager son vécu, trouver du soutien entre parents et réfléchir à la mise en place d'une organisation familiale optimale.

Atelier co-animé par Brigitte Flatrès, médiatrice familiale de l'Udaf 94 et la référente parentalité

CAFÉ DES PARENTS AIDANTS

« COMMENT RESTER CRÉATIF FACE AUX DIFFICULTÉS DE MON ENFANT ? »

Lundi 27 janvier de 14h30 à 16h

« ET MON COUPLE DANS TOUT ÇA ? »

Lundi 24 mars de 14h30 à 16h

Votre enfant est malade ou en situation de handicap ? Le café des parents aidants vous propose un temps pour vous poser, pour échanger sur votre expérience et trouver des pistes de réflexion. C'est un lieu de libre parole pour s'exprimer en toute confidentialité.

Rencontre co-animée par Myriam Diallo, psychologue à l'Udaf 94 et la référente parentalité.

GROUPE DE PAROLE :
**« PAS TOUJOURS FACILE
DE COMMUNIQUER ENTRE PARENTS
ET ADOS »**

Mardi 28 janvier de 18h30 à 20h

Temps d'échanges animé par Florent Denis, médiateur familial et la référente parentalité. Pour les parents d'adolescents

RENCONTRE AUTOUR DU LIVRE :
« LISONS ENSEMBLE »

Mercredi 5 février de 9h30 à 11h

Comment accompagner les enfants dans la découverte des livres ? Comment lire avec eux ? Quels sont leurs besoins ? À partir de quel âge l'adulte peut-il commencer à lire avec son enfant et jusqu'à quel âge ?

Rencontre organisée pour les parents et les enfants, en collaboration avec la médiathèque Germaine Tillion

**« 1 000 QUESTIONS AUTOUR
DE LA NAISSANCE »**

Vendredi 7 février de 9h30 à 11h

Vendredi 7 mars de 9h30 à 11h

Atelier destiné aux femmes enceintes, aux jeunes mamans et aux papas pour échanger sur les interrogations autour de la grossesse et de l'arrivée du bébé.

Rencontre co-animée par une infirmière puéricultrice de la ville et la référente parentalité

ATELIER ENFANT-PARENT :
**DÉGUSTATION FRUITS
ET LÉGUMES À L'AVEUGLE**

À partir de 6 ans

Mercredi 12 février de 10h à 11h30

Dégustation et découverte des fruits et des légumes à l'aveugle

En collaboration avec la Maison de la nature.

**CYCLE DE SOPHROLOGIE
POUR PARENTS D'ADOLESCENTS :**
« PARENTS D'ADOS ZEN »

À partir du lundi 3 mars de 20h à 21h
1^{ère} et 6^{ème} séance de 20h à 21h30

Cycle de 6 séances de sophrologie pour retrouver une parentalité plus sereine et apprendre à se libérer des tensions corporelles et émotionnelles.

Animé par Sophie Schang, sophrologue (3, 10, 17, 24 et 31 mars et lundi 7 avril)
60€ le cycle de 6 séances.



**DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTER-
NATIONALE DES DROITS DES FEMMES**

« L'ART D'ÊTRE MÈRE ET FEMME »

Samedi 8 mars de 9h30 à 11h30

Atelier de modelage et temps d'échanges autour du corps de la femme qui devient mère. Animés par Eloïse Salina, art-thérapeute et Sandrine Godeau, conseillère conjugale et familiale

ATELIER ENFANT-PARENT :
« DÉCOUVRIR SON CHRONOTYPE »

De 6 à 12 ans

Mercredi 12 mars de 9h30 à 11h30

Atelier ludique sur la thématique du sommeil. Certains sont couche-tard, d'autres couche-tôt, et d'autres encore petits dormeurs. Cet atelier aborde les principes de la chronobiologie pour découvrir son chronotype et identifier le meilleur moment de la journée pour faire du sport, manger, travailler ou se reposer.

Atelier enfant-parent animé par Virginie Houard, sophrologue du sommeil et somnothérapeute.

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA PETITE ENFANCE

ATELIER ENFANT-PARENT : « EVEIL SENSORIEL, COMPTINES ET MASSAGE ENFANT EN FAMILLE »

**Mercredi 19 mars de 9h30 à 10h30
et de 10h45 à 11h45**

En famille, parents et enfants partagent des activités de bien-être adaptées à l'âge des enfants. Comptines, automassage, massage deux par deux, détente.

Animé par Florence Simeoni, psychomotricienne et psychologue, fondatrice de l'association « Famille et Bien-être ».

De 9h30 à 10h30 : de 2 à 3 ans

De 10h45 à 11h45 : de 3 à 5 ans.

ATELIER-CONFÉRENCE : « J'AI 3 ANS ET JE VAIS DEVENIR GRAND FRÈRE OU GRANDE SŒUR, COMMENT M'AIDER À FAIRE MA PLACE DANS CETTE NOUVELLE FAMILLE »

Mercredi 19 mars de 18h à 19h30

Rencontre pour les parents de jeunes enfants.

Animé par Stéphanie Forgeot, psychologue petite enfance et la référente parentalité

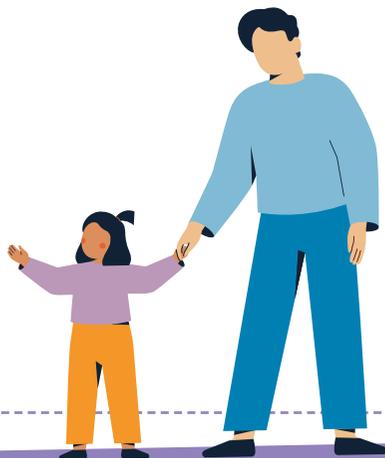
ATELIER ENFANT-PARENT PORTAGE PHYSIOLOGIQUE : « UN BÉBÉ PORTÉ, UN ENFANT BIEN PORTANT »

De la naissance à 6 mois

Vendredi 21 mars de 9h30 à 11h30

Cet atelier permettra de découvrir différentes écharpes et leurs nouages en position ventrale et d'allaitement, tout en étant sensibilisé à la sécurité dont il faut faire preuve en portant.

Atelier animé par Mélanie Collas, éducatrice de jeunes enfants et fondatrice de Parentalité



COMMENT VOUS RENDRE À LA MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ

25 avenue du Port-au-Fouarre

94100 Saint-Maur-des-Fossés

Tél : 01 45 11 65 74

maison.familles.parentalite@mairie-saint-maur.com

 **107** Arrêts **square Beaurepaire** ou **rue des Coteaux**

 **111** Arrêts **Arromanches** ou **Bourbaki**