



VILLE DE SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

# MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ

**Les rendez-vous  
DÉCEMBRE 2026**

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

## **POUR LES PARENTS CYCLE DE 3 ATELIERS SUR LES ÉMOTIONS**

**Mardi 1<sup>er</sup> et 8 décembre  
de 18h30 à 20h30**

Découvrir les émotions et l'impact des interactions parent-enfant dans la gestion au quotidien, ajuster ses réactions et accompagner son enfant avec plus de sérénité.

## **AVEC LES ENFANTS**

**Samedi 12 décembre de 10h à 12h**

3<sup>ème</sup> atelier pour les enfants de 5 à 10 ans accompagnés du parent.

*Cycle animé par Mélanie Pronzola,  
animatrice et formatrice en  
parentalité.*

## **SOPHROLOGIE ENFANT-PARENT POUR UN SOMMEIL APAISÉ**

**Mercredi 2 décembre de 10h à 11h15**

Sophrologie en duo avec des exercices ludiques d'aide au sommeil, suivi d'un jeu de piste pour découvrir les différences de sommeil pour toute la famille.  
Pour les enfants de 6 à 10 ans.

*Animé par Virginie Houard,  
sophrologue du sommeil.*

## **SOPHROLOGIE ADOS-PARENTS GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS EN TOUTE AUTONOMIE**

**Mercredi 2 décembre de 15h à 16h15**

Comprendre le stress, découvrir des outils et des techniques efficaces utilisables au quotidien.  
Pour les adolescents à partir de 11 ans.

*Animé par Virginie Houard,  
sophrologue du sommeil.*



## POUR LES FUTURS ET NOUVEAUX PARENTS 1 000 QUESTIONS AUTOUR DE LA NAISSANCE : L'ALLAITEMENT

**Vendredi 4 décembre de 9h30 à 11h**

Temps d'échanges sur le choix d'allaiter, le retour de la maternité et de la reprise de l'activité professionnelle.

*Rencontre animée par une infirmière puéricultrice.*

## POUR LES PARENTS D'ADOS JE SUIS PARENT D'ADO

**Samedi 5 décembre de 9h30 à 11h30**

Vous êtes invités à rencontrer d'autres parents d'ados autour d'un petit déjeuner avec la référente parentalité et le psychologue de la Maison des familles et de la parentalité. Apportez des réponses, il y aura des questions.

*Animé par Emiliano Bergoglio, psychologue et Chrystèle Hebel, référente parentalité.*

## PERMANENCE ACTION SOCIALE ET HANDICAP

**Jeudi 10 décembre de 9h à 12h**

Votre enfant est en situation de handicap ? Vous vous interrogez sur les démarches à suivre ? Vous êtes face à un événement difficile et vous ne pouvez pas payer les frais de cantine scolaire ?

*Un agent social du Centre Communal d'Action Sociale vous reçoit gratuitement sur rendez-vous.*

## PERMANENCE INFORMATION JURIDIQUE EN DROIT DE LA FAMILLE

**Mardi 15 décembre de 9h30 à 12h30**

En partenariat avec le Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD).

*Joëlle Selva, juriste vous reçoit gratuitement sur rendez-vous.*

## ATELIER ADOS-PARENTS COMMUNIQUER ENTRE PARENTS ET ADOS AU QUOTIDIEN

**Mardi 15 décembre de 18h30 à 20h**

Atelier basé sur le thème de la communication et des conflits. L'intervenant animera les échanges en donnant quelques clés et sensibiliser à la médiation familiale parents-ados.

*Animé par Florent Denis, médiateur familial.*

## SE 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](mailto:maison.familles.parentalite@mairie-saint-maur.com)



**107**

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



**111**

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