



VILLE DE SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS



# MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ

**Les rendez-vous  
JANVIER • MARS  
2023**

## **1 000 QUESTIONS AUTOUR DE LA NAISSANCE**

**Vendredis 6 janvier et 3 février 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.

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

## **PARENTS D'ADOS ZEN**

**Tous les lundis du 9 janvier au 6 mars  
de 20h à 21h (hors vacances scolaires)**

Cycle de 7 séances de sophrologie pour retrouver une parentalité plus sereine et apprendre à se libérer des tensions corporelles et émotionnelles.

Animées par Sophie Schang, sophrologue.

*60€ pour le cycle de 7 séances*

*Pour les parents d'adolescents*

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

## **ÊTRE PARENT D'ADO AUJOURD'HUI**

**Mercredis 11 janvier, 8 février  
et 15 mars de 18h30 à 20h**

Venez participer à un espace de parole et d'échanges dédié aux parents d'adolescents (11-21 ans) pour partager vos expériences, vos interrogations et trouver des pistes de réflexion.

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

## **ATELIER PARENTS À DOS**

**Samedis 14 janvier et 11 février  
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.

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

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



## PARENTS FACE À LA SÉPARATION

**Lundi 16 janvier 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.

Animé par une médiatrice familiale de l'UDAF et la psychologue de la Maison des familles et de la parentalité.

*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*

### Café des parents aidants

## « AIDER : UN DEVOIR ? DE L'AMOUR ? »

**Lundi 23 janvier de 14h30 à 16h**

Un temps de libre parole animé par une psychologue de l'UDAF et la référente parentalité de la Maison des familles et de la parentalité.

*Pour les parents d'enfants malades ou en situation de handicap*

*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*

## LISONS ENSEMBLE

**Mercredi 25 janvier de 9h30 à 11h**

Comment accompagnons-nous nos enfants dans la découverte des livres ? Comment lisons-nous avec eux ? Quels sont leurs besoins ? À partir de quel âge peut-on commencer à lire avec son enfant et... jusqu'à quel âge ?

Partagez vos expériences de lecture avec les enfants et le plaisir de lire.

Atelier organisé en partenariat avec la médiathèque Germaine-Tillion.

*Pour les parents et s'ils le souhaitent, accompagnés de leurs enfants*

*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*



## ADOLESCENCE ET CONDUITES À RISQUE

**Samedi 28 janvier de 10h à 11h30**

Vous êtes parent et vous vous questionnez sur les usages de drogues licites et illicites ? Alcool, cigarette, cannabis ou autres... Comment en discuter avec son ado et le sensibiliser aux conduites à risques ?

Table-ronde animée par Sandra Mélisse, psychologue clinicienne et Ludovic Grellier, infirmier, intervenants de la Consultation Jeunes Consommateurs.

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



## AUTISME ET PARENTALITÉ : « LE QUOTIDIEN : IMPACT SUR LA VIE DE FAMILLE »

**Judi 9 février de 18h à 19h30**

Espace de parole pour les parents d'enfants présentant des troubles autistiques.

Organisé en partenariat avec le SESSAD (Services d'Éducation Spéciale et de Soins à Domicile) Les Comètes.

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

## Journée internationale des droits des femmes

### TEMPS D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS

« FILLES-GARÇONS :  
ÉGALITÉ DES CHANCES ? »

**Mercredi 8 mars de 18h à 19h30**

Filles et garçons ne sont pas soumis aux mêmes clichés. Or, le genre de l'enfant détermine-t-il pour autant ses goûts ou ses aspirations ? Interrogeons-nous collectivement sur les différences qui peuvent s'observer dès la naissance entre fille et garçon sans même que les parents en aient toujours conscience.

Animé par Guillemette Redier-Gaigneux, conseillère familiale, psychopédagogue et psychanalyste.

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



## LES OREILLES DES ENFANTS SONT FRAGILES

**Samedi 11 mars de 10h à 11h30**

Tout comme les adultes, les oreilles des enfants sont soumises au bruit et aux expositions sonores avec l'usage des écouteurs, dans les cours de récréation ou dans la rue. C'est le développement global de l'enfant qui peut être perturbé. Un temps d'échanges pour sensibiliser les parents au système auditif de leur enfant.

Organisé en partenariat avec la Fraternité pour la Communication des personnes Malentendantes du Val-de-Marne.

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



## ATELIERS YOGA LUDIQUE ENFANT-PARENT

### Mercredi 22 mars

Venez partager un moment de détente et de jeu avec votre enfant. Aucune expérience dans le yoga est requise, juste l'envie de s'amuser ensemble !

Animés par Sara Nequinio, professeure de yoga

- De 9h30 à 10h30

*Pour les bébés de 1 an à 23 mois accompagnés de leurs parents*

- De 11h à 12h

*Pour les enfants de 2 à 3 ans accompagnés de leurs parents*

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

## CONFÉRENCE « LES ÉMOTIONS CHEZ LE JEUNE ENFANT »

### Mercredi 22 mars de 18h à 19h30

Les émotions des enfants jusqu'à 4 ans : comment les comprendre, les accueillir et les accompagner ?

Animée par Sandrine Le Sauce, psychologue clinicienne petite enfance et parentalité

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

## ATELIER ENFANT-PARENT PORTAGE PHYSIOLOGIQUE

### Samedi 25 mars de 9h30 à 11h30

Atelier de découverte de différentes écharpes et de leurs nouages en position ventrale et d'allaitement, tout en étant sensibilisé à la sécurité dont il faut faire preuve en portant l'enfant.

Mise à disposition d'écharpes ou possibilité d'apporter la vôtre.

Animés par Laura Ydir-Tourinel, fondatrice de Signes et Bien-Naître.

*Pour les bébés de la naissance à 6 mois accompagnés de leurs parents*

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

## Café des parents aidants

### « RESTER UN COUPLE MALGRÉ TOUT »

### Lundi 27 mars de 14h30 à 16h

Un temps de libre parole animé par une psychologue de l'UDAF et la référente parentalité de la Maison des familles et de la parentalité.

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

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

25 avenue du Port-au-Fourre

94100 Saint-Maur-des-Fossés

Tél : 01 45 11 65 74 / 06 78 42 65 48

[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**