



# MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ

## Les rendez-vous

### AMÉLIORER LES RELATIONS DANS LA FRATRIE

**Mercredi 8 septembre de 14h30 à 16h30**

Atelier de découverte de soi et de l'autre pour installer une relation sereine entre les enfants d'une fratrie. Animé par Séverine Coffinot, intervenante en parentalité.

*Pour les enfants à partir de 6 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*

### ATELIER PARENTS À DOS

**Samedi 25 septembre, samedi 4 décembre de 10h à 11h30**



Improvisation, mime et 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.

### Café des parents aidants

**« ÊTRE PARENT AIDANT AU QUOTIDIEN, OÙ TROUVER DES RESSOURCES ? »**

**Lundi 27 septembre de 14h30 à 16h**

### CYCLE D'ATELIERS POUR LES PARENTS SUR L'ÉPUISEMENT PARENTAL

**Tous les mardis du 28 septembre au 30 novembre de 20h à 22h (hors vacances scolaires)**

Ces ateliers s'adressent à tous les parents de jeunes enfants (âgés de moins de 12 ans) qu'ils soient dans une démarche de prévention ou qu'ils soient déjà en situation d'épuisement parental.

### ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ AUTOUR DE LA NAISSANCE

**Vendredi 1<sup>er</sup> octobre, vendredi 3 décembre de 9h30 à 11h**

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

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

## ATELIERS D'ÉCRITURE PARENT-ADO « TERRITOIRES D'ENFANCE »

**Samedis 2 et 9 octobre de 10h à 11h30**

Ateliers d'écriture organisés en partenariat avec le théâtre de Saint-Maur.

Pour les parents et les adolescents à partir de 11 ans.

*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*

## ATELIER PARENT-ENFANT « APPRENDRE À APPRENDRE »

**Mercredi 6 octobre de 10h à 11h30**

Pour mieux apprendre à l'école en favorisant l'autonomie et la créativité. Animé par Muriel Berthe, coach professionnelle et praticienne. De 7 à 12 ans.

*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*

## Visioconférence dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale

### « LE DROIT DE MAIGRIR OU LE DROIT DE GUÉRIR »

**Lundi 11 octobre à 19h**

Animée par le professeur Philip Gorwood, responsable de la prise en charge des TCA (troubles des conduites alimentaires) au Groupe Hospitalier Universitaire Paris psychiatrie neurosciences.

## ATELIER CONFÉRENCE « LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT »

**Mercredi 20 octobre de 18h à 19h30**

Animé par Virginie Houard, somnothérapeute.

*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*

## GRUPE DE PAROLE « LA GROSSESSE, L'ACCOUCHEMENT... DEVENIR PÈRE »

**Vendredi 5 novembre de 9h30 à 11h**

Échangez et partagez librement vos interrogations, vos émotions, votre vécu de cet apprentissage de la paternité et des changements qu'elle entraîne.

Groupe animé par Roselyne Dudal, conseillère conjugale et familiale, praticienne en psychologie contemplative, formée au soutien à la parentalité et à l'approche maternelle.

*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*

## SOPHROLOGIE LUDIQUE ENFANT-PARENT

**Du mercredi 10 novembre au mercredi  
1<sup>er</sup> décembre de 17h30 à 18h30**

Pour renforcer le lien enfant-parent et apporter des outils pour canaliser l'énergie des enfants et les accompagner dans l'expression de leurs émotions. 30€ le cycle de 4 séances pour les enfants de 6 à 10 ans accompagnés d'un parent, animé par Sophie Schang, sophrologue.

*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. Places limitées.*

## Café des parents aidants

### « ORGANISER SON TEMPS DE PARENT POUR S'AUTORISER À SOUFFLER »

**Lundi 22 novembre de 14h30 à 16h**

*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.*

## 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 / 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**