

PROGRAMME
SEPT. 2022 › JUIN 2023

RDV DES PARENTS

**LE RENDEZ-VOUS
POUR ÉCHANGER,
S'INFORMER
ET PARTAGER
SUR LE RÔLE
DE PARENT.**

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

Programme sous réserve
de l'évolution du contexte sanitaire.



Cholet ©
l'entrepreneante

samedi 17 septembre 2022
10h-12h au Multi accueil Ribambelle



Groupe d'échanges **AVANT LA
NAISSANCE**

BÉBÉ ARRIVE BIENTÔT.

Vous êtes bientôt maman, bientôt parents. Vous vous posez des questions sur les maux de grossesse, sur l'accouchement mais aussi sur ce qui vous attend après la naissance de votre bébé ?

Je vous propose un atelier collectif afin d'échanger sur vos questions, vos appréhensions, et sur comment vous organiser au mieux avant l'arrivée de bébé. Parce que devenir parents est un chamboulement important dans vos vies. Ce n'est pas inné. Il faut du temps. De la douceur. De la bienveillance. Du soutien. Une oreille attentive.

J'ai à cœur de vous apporter des informations éclairées, vous aider à préparer sereinement l'arrivée de votre bébé aussi bien sur le plan matériel qu'émotionnel. Nous aborderons ensemble la notion du post-partum et comment vivre au mieux cette période, ainsi que l'importance de construire son village pour avoir de l'aide et du relais. Car je suis convaincue qu'en ayant des informations au préalable, cela peut vous aider à appréhender les choses différemment.

Animé par Alicia Vagnair, puéricultrice, accompagnante parentale.

mercredi 19 Octobre 2022
17h30 Salle Ténét, Conservatoire du Choletais

Atelier ados **À PARTIR
DE 12 ANS**

LE POUVOIR DE LA MUSIQUE SUR NOS ÉMOTIONS.

La musique occupe un rôle central chez les adolescents.

Venez découvrir à travers différentes écoutes musicales, l'expression de vos émotions. Des outils vous seront donnés pour gérer les situations sensibles. Un temps de relaxation en musique clôturera l'atelier.

Animé par Armelle RABIER, Musicothérapeute



mardi 15 novembre 2022
20h au Point Info Famille

Groupe d'échanges

L'ADOPTION, AVOIR DE NOUVEAUX PARENTS, QUELLE AVENTURE !

Venez échanger entre parents adoptants ou futurs parents adoptants.

L'adoption est une aventure puissante, à la croisée d'histoires de vies. Pour un enfant privé de famille, avec une vie déjà marquée par des ruptures, des traumatismes, des inconnus, enfant que l'on confie pour le protéger et le faire grandir, à des bras inconnus et des cœurs pleins de bonnes volontés, mais aussi marqués par leurs propres histoires, parents qui devront d'abord assurer sa sécurité physique et psychique pour construire le lien parental.

Animé par EFA (Enfance et Famille d'Adoption)



mardi 6 décembre 2022
20h-22h Centre Social Le Planty
Salle 9

Groupe d'échanges **PARENTS
D'ADOLESCENTS**

COMMENT ACCOMPAGNER ET COMMUNIQUER AVEC MON ADO ?

L'adolescence est une étape importante pour les ados et pour les parents.

Tous les jeunes durant cette période ont un point commun, ils traversent la puberté.

Ce peut être un moment où ils se sentent fragilisés dans leur estime de soi, où ils peuvent perdre confiance en eux. Mais c'est aussi la riche période où ils construisent leur identité.

Comment les accompagner dans leur recherche d'autonomie, leurs inquiétudes pour l'orientation, les relations avec les pairs... ?

Comment trouver la bonne distance entre soutien, lâcher, recul... ?

Venez partager vos expériences entre parents !

*Animé par Christine Duverger,
Thérapeute pour couples et familles*



mardi 24 janvier 2023
20h Salle Paul Valéry,
Hôtel de Ville et d'Agglomération du Choletais

Ciné-Débat

SOIRÉE CINÉ-DÉBAT AVEC LA PROJECTION DU FILM "UN MONDE" DE LAURA WANDEL SUIVIE D'UNE RENCONTRE-DÉBAT SUR LE HARCÈLEMENT ENTRE ENFANTS

Nora entre en primaire lorsqu'elle est confrontée au harcèlement dont son grand frère Abel est victime. Tirillée entre son père qui l'incite à réagir, son besoin de s'intégrer et son frère qui lui demande de garder le silence. Une plongée immersive, à hauteur d'enfant, dans le monde de l'école. Ce long métrage de Laura Wandel nous plonge dans le monde de l'enfance, au cœur de l'école et à hauteur d'enfant.

Organisé par le service scolaire

mardi 28 février 2023
20h-22h Centre Social Horizon,
Salle Bora-Bora

Atelier **PARENTS/
GRANDS-PARENTS**

PARENTS, GRANDS-PARENTS... UNE PLACE POUR CHACUN DANS L'ÉDUCATION DES ENFANTS/ PETITS-ENFANTS

La famille a subi de profondes mutations ces dernières décennies avec pour conséquence des modifications importantes de la place et des rapports parents, enfant(s), grands-parents.

Quelle est la place de chacun auprès de l'enfant ?

Comment construire une relation à trois générations satisfaisante ? Comment cohabiter auprès de lui en bonne harmonie ?

Comment éviter que des conflits viennent troubler ces relations inter-générationnelles ?

Vous êtes parents, grands-parents ou allez le devenir : venez réfléchir à ces questions, et partager avec d'autres lors d'un atelier.

Animé par Claudie Denez, Psychologue



jeudi 9 mars 2023
20h-22h Salle Araya, Hôtel de Ville
et d'Agglomération du Choletais

Conférence **0-3 ANS**

LE LIVRE ET LA LECTURE POUR LE TOUT-PETIT

Livres et bébés ne feraient pas bon ménage ! "Ils sont trop petits, ils ne comprennent rien", entend-on souvent. Pourtant, les bébés, avant même de savoir parler, sont friands d'albums illustrés. Ils les feuilletent, les explorent en tous sens et écoutent avec passion leurs premiers récits. En plus de soins maternels, le bébé a besoin de jeux avec l'imaginaire, sans quoi il ne saurait accéder au langage ni à la vie de l'esprit. Alors posons-nous les bonnes questions : Quel est le rôle de la lecture dans le développement de l'enfant ? À quel âge peut-on commencer à lire des histoires ? Pourquoi et comment lire aux tout-petits ? Comment choisir des albums de qualité adaptés aux jeunes enfants ?

Animée par Anne Thouzeau, formatrice pour l'association Nantes Livres Jeunes



mardi 11 avril 2023
20 heures-22h au Point Info Famille

Groupe d'échanges **PARENTS D'ENFANTS
DE TOUS LES ÂGES**

ÊTRE PARENTS ET RESTER COUPLE

"Vous étiez un homme et une femme amoureux... Et vous voici devenus des parents. Vous consacrez dorénavant beaucoup de temps à vos enfants, à gérer le quotidien et à tenter de concilier famille et travail. Toutes ces responsabilités viennent bousculer la vie de couple. Parfois, des tensions, dues à la fatigue, aux nouvelles responsabilités et au manque de temps pour soi, apparaissent dans le couple. Être parent apporte aussi son lot de questionnements sur l'éducation et la réorganisation des finances. Ces questions peuvent parfois s'ajouter aux difficultés déjà présentes au sein du couple. Comment, au fil des années, préserver son couple et contribuer à son épanouissement ?

Lors de cette soirée de discussions nous débattons ensemble sur ce sujet et des clés vous seront apportées."

*Animé par Nathalie Fonteneau,
Conseillère Conjugale et Familiale*



samedi 13 mai 2023
10h-12h Salle Araya, Hôtel de Ville
et d'Agglomération du Choletais

Atelier parent/enfant **DUO
PARENT/ENFANT
6-9 ANS**

LES ÉCRANS ET VOUS ? LES ÉCRANS ET VOS ENFANTS ?

Prenez le temps, sous forme ludique, de vous poser pour évoquer les écrans (bienfaits, nocivité, temps passé, applications, règles, etc.), le temps d'un atelier parent/enfant.

Votre challenge : préparer 10 défis, en duo, pour comprendre et maîtriser votre consommation.

Serez-vous prêts à le relever ?

*Animé par Aurélie Picard, Conseillère
en Parentalité*



mardi 13 juin 2023
20h-22h au Grand Café

Atelier

ET SI VOUS FAISIEZ LE PLEIN DE DÉTENTE ?

Venez partager, entre mamans, un atelier pour découvrir des astuces simples, ludiques et efficaces pour faire une pause et profiter d'un moment rien que pour vous !

*Animé par Claire Bonvalet L'Happy-Nous
formatrice en gestion du stress et
des émotions*



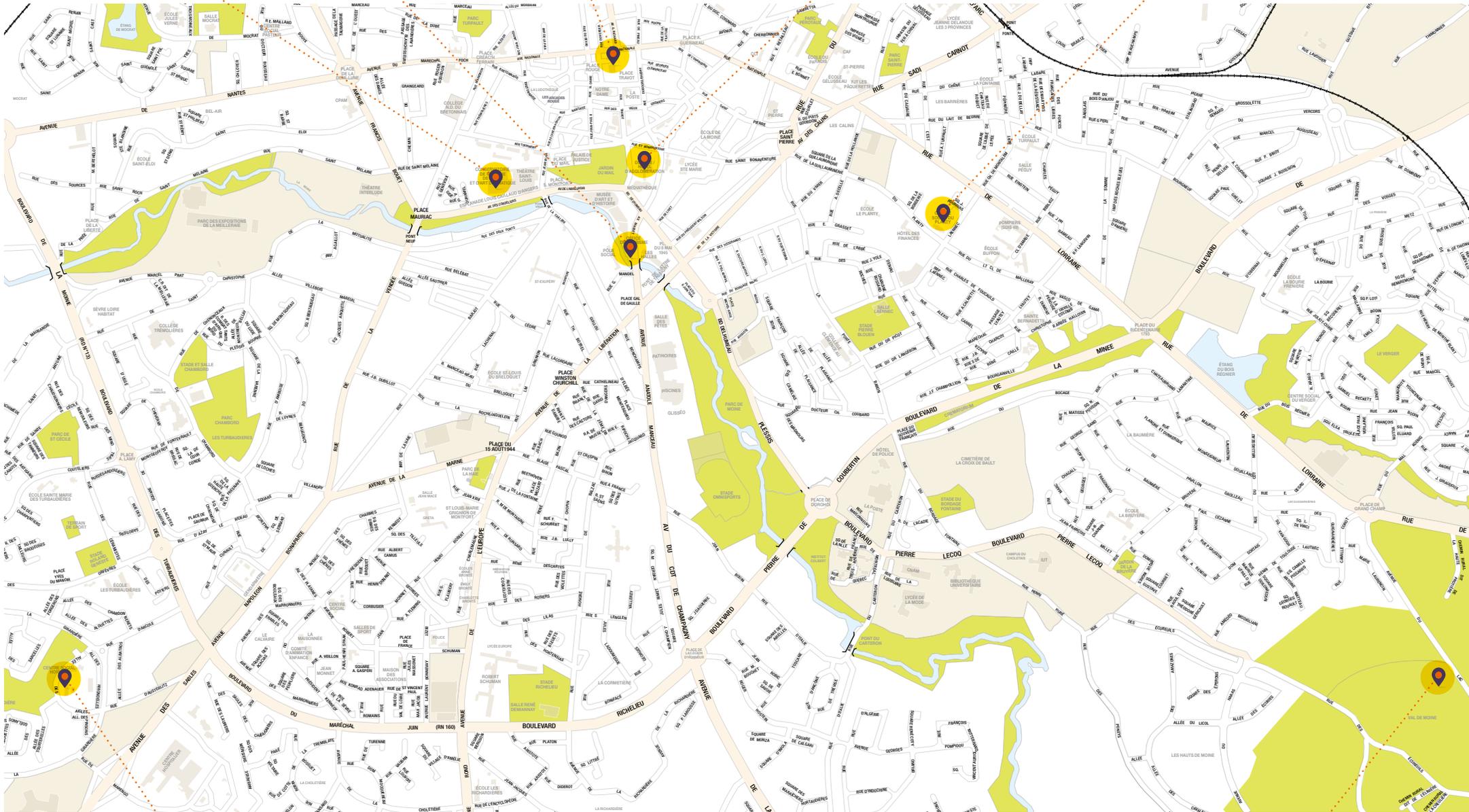
**CONSERVATOIRE
DU CHOLETAIS**
Salle Trénet
5 rue Tournier

POINT INFO FAMILLE
24 avenue Maudet

GRAND CAFÉ
1 place Travot

**HÔTEL DE VILLE ET
D'AGGLOMÉRATION DU CHOLETAIS**
Salle Paul Valéry et Salle Araya
Rue Saint-Bonaventure

CENTRE SOCIAL LE PLANTY
55 rue du Planty



CENTRE SOCIAL HORIZON
4 allée des Aigles

**MULTI-ACCUEIL
"LA RIBAMBELE"**
93 avenue du Parc

GARDE D'ENFANT (S)

Si vous avez des difficultés pour la garde de votre/vos enfant(s) n'hésitez pas à contacter le Point Info Famille.

+ D'INFOS
Inscriptions
02 72 77 22 10



LE POINT INFO FAMILLE VOUS ORIENTE

24 avenue Maudet
49300 Cholet
Pôle social (3^e étage)

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	Mardi au vendredi
13h30 - 17h30	10h - 12h15 et 13h30 - 17h30



info-famille@choletagglomeration.fr



RELAIS
PETITE ENFANCE



unicef 
pour chaque enfant

