

LE REAAP DE LOCHES SUD TOURAINE

Un réseau de professionnels, bénévoles et parents autour du soutien à la parentalité.

Participent au programme de la Quinzaine Parentalité 2022 :

Espace de vie sociale Puzzle - Reignac • Accueil de Loisirs - Ligueil • Crèches Descartes, Loches & Tauxigny • L'association « le p'tit café » - Sepmes • Bibliothèque de Ligueil • Parents • Service Enfance, Jeunesse et Parentalité • MSA Berry - Touraine • Réseau des Bibliothèques du Lochois • Médiathèques Ligueil & Preuilly sur Claise • Les Relais Petite Enfance - Descartes, Ligueil, Montrésor & Loches • Micro-crèches - Sepmes, Manthelan & Betz le Chateau • Maison des Adolescents - Loches • Equipe Mobile Tremplin - Ligueil • CAF Touraine • Pôle Ressources Handicap • Médiation et Parentalité 37 • Santé scolaires - Loches, Descartes, Grand Pressigny & Preuilly sur Claise • ...

 **ALLO, PARENTS EN CRISE**
ÉCOLES PARTENAIRES
D'UN ENFANT EN CRISE

 **N°Vert**
(service et appel gratuits) **0 805 382 300**

**PARENTS, JEUNES ET PROFESSIONNELS :
BESOIN DE PARLER ?**

Appelez nos psychologues et professionnels de la parentalité

Du lundi au vendredi : 10h-13h et 14h-20h
Le samedi : 10h-13h
Appel anonyme et gratuit



Téléchargez le programme ↓

Conception
réalisation :
Caf Touraine et ses
partenaires
Crédits Photos :
Adobe s

Caf Touraine
1, rue Alexander Fleming
37045 Tours Cedex 9

3230

Service gratuit + prix appel

caf.fr

**PARENTS
TOURAINE**

<https://parent-touraine.fr>

www.caf37-partenaires.fr



En Indre-et-Loire

Quinzaine de la parentalité

du jeudi **17 mars** au jeudi **31 mars 2022**

Rencontres et échanges



Bien être Parent, un bien être apparent ?

Aujourd'hui de plus en plus de parents disent être épuisés . Soucieux de faire au mieux , ils assurent sur tous les fronts mais se sentent dépassés au quotidien...

Le REAAP Loches Sud Touraine vous propose un programme d'actions gratuites pour échanger et prendre soin de soi.



Programme des animations

Loches Sud Touraine

Gratuit

1 Samedi 19 mars - 10h à 12h LOCHES

Atelier parent : un temps pour se ressourcer, un temps pour se retrouver

Un temps pour soi et d'échanges autour d'un atelier de sophrologie.

Relais Petite enfance de Loches, 13bis rue de la Gaité – Inscription : 02 47 59 95 22 ou petite-enfance.loches@lochessudtouraine.com

2 Lundi 21 et 28 mars 2022 – 14h à 15h «Parent'aise» Visio : Rencontre échanges entre parents de jeunes enfants.

Partager vos préoccupations de parents et découvrir des outils concrets (relaxation, techniques de communication...)

Relais Petite enfance de Loches – Inscription pour recevoir le lien : 02 47 59 95 22 ou petite-enfance.loches@lochessudtouraine.com

3 MARDI 22 MARS 20H30 - 22H

Visio conférence - débat «Être parent sans s'épuiser, est-ce possible ?

Comprendre les mécanismes qui mènent à l'épuisement parental, le prévenir et s'en sortir.

Animé par Isabelle ROSKAM, docteur en psychologie, université de Louvain

POUR ASSISTER DE CHEZ SOI :
inscrivez-vous dès maintenant sur le lien : <https://bit.ly/3INDAMq>

POUR PARTICIPER À UNE PROJECTION PUBLIQUE
2 POSSIBILITÉS :

- Espace de vie sociale Puzzle de Reignac (réservation: evs.puzzle@gmail.com)
- Pôle social Loches (réservation : 02 47 59 95 22 ou 06 02 10 77 17)

4 Jeudi 24 mars - 20H DESCARTES

Spectacle gesticulé : « Parents dans la mêlée » transformer l'essai avec nos ados !

Être parent d'adolescent peut se révéler être un sport à risque ! Bienvenue aux parents qui craignent de ne plus avoir assez d'énergie pour transformer l'essai !
Spectacle de et par Isabelle Pénin.

Cinéma « le Rabelais » - Infos : 06 02 10 77 17
Relais Petite Enfance : 09 66 98 90 62

5 Vendredi 25 mars / samedi 26 mars / mardi 29 mars / samedi 2 avril - 9h à 12h REIGNAC

Ateliers parents : un temps pour se ressourcer, un temps pour se retrouver

Un temps pour soi à la découverte d'ateliers : Initiation à l'argile / Soins individuels / Méditation et énergie / Jeux et partage. Prise en charge des enfants possible pendant les ateliers des parents.

EVS PUZZLE - Inscription : 07 65 15 85 58 ou evs.puzzle@gmail.com

Les actions se dérouleront selon les règles sanitaires en vigueur.

6 Samedi 26 mars - 9h30 à 12h30 LIGUEIL

Matinée de détente en famille : «Ressources et Vous»

Une matinée de détente en famille : Ateliers parents "un temps pour soi" (découverte de relaxation, sophrologie, méditation); Ateliers parents-enfants (activités sensorielles et relaxation) Espaces "enfants" (lecture, jeux, motricité). Intervenants : ALSH, Relais petite enfance, Equipe Mobile Tremplin APAJH, Crèche, Septimus « Le ptit café », Réseau des bibliothèques.

Centre de loisirs, 4 Avenue des Martyrs
Infos : 06 02 10 77 17 -
Relais Petite Enfance Ligueil : 07 47 59 15 71

7 Mardi 29 mars - 18h à 19h30 LOCHES

Rencontre – échanges entre parents d'ados : la pause des parents

Venez partager un temps d'échanges entre parents d'ados !
Intervenant : Maison des Adolescents de Loches

Point Information jeunesse - Inscription : 02 85 29 38 31 ou 06 02 10 77 13
mda37.loches@montjoie.asso.fr



Référents REAAP du territoire :
Communauté de Communes
Loches Sud Touraine
Frédéric PROUX
Tél. : 06 02 10 77 17
frederic.proux@lochessudtouraine.com

CAF 37
Sylvie MICHEL
Tél. : 06 25 25 51 88
sylvie.michel@caftours.cnafmail.fr

QUESTIONNAIRE



EN LIGNE

Pour alimenter et illustrer les échanges lors des actions :

