

**SAMEDI 26 MARS**

**Village de la parentalité** Place du Maréchal Leclerc – La Riche 

**À PARTIR DE 14H00 :**

**14H-17H STANDS :** Maison des solidarités, LAEP Entr'Acte (Lieu d'Accueil Enfant Parent), Maison de l'Enfance, Point Accueil Jeunes (PAJ), Centre Social Equinoxe.

**14H-16H PORTES OUVERTES :** LAEP Entr'Acte, la Maison de l'Enfance, Centre Social Equinoxe

**10H00-12H00 Se détendre en famille\*** Centre social Equinoxe 

Découverte du Yoga parent-enfant pour expérimenter un moment bien être en famille et apprendre des techniques de relaxation du corps et de l'esprit.

*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe, dès 8 ans.*

*2 séances collectives de 1h : 10h = 8 duos parents-enfants / 11h = 8 duos parents-enfants*

**14H00-18H30 Conférence d'Olivier SOREL\*** Médiathèque de la Riche 

« Le burn-out parental et si on en parlait pour l'éviter » : 1ère séance : 14h00-16h00 / 2ème séance : 16h30-18h30

*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe (garde prévue pour les enfants des parents inscrits.)*

*Capacité d'accueil par séance : 40 places*

**15H00-17H00 Lâcher prise en famille\*** Centre social Equinoxe 

Expérimenter le lâcher prise en famille grâce à la Zumba ! Un temps propice à la complicité pour des relations apaisées et harmonieuses.

*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe, dès 10 ans.*

*2 séances collectives de 1h : 15h = 8 duos parents-enfants / 16h = 8 duos parents-enfants*

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

**CENTRE SOCIAL EQUINOXE**

PLACE DU MARÉCHAL LECLERC - 37520 LA RICHE

accueil.equinoxe@fol37.org

02 47 37 58 88 / 06 37 43 93 87

 csequinoxe

Organisé par les structures engagées au sein de la coordination partenariale Réseau parentalité la Riche

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](http://www.caf37-partenaires.fr)



Service Communication Caf Touraine - Crédits photos: Adobe stock - Ne pas jeter sur la voie publique



À La Riche  
En Indre-et-Loire

# Quinzaine de la parentalité

du jeudi 17 mars au samedi 26 mars 2022

Rencontres et échanges



**Le Réseau Parentalité La Riche vous invite à**  
DES TEMPS DE RENCONTRE, DE PARTAGE, DE PRÉVENTION & DE LÂCHER PRISE

**10 JOURS D'ANIMATIONS**  
AUTOUR DE L'ÉPUISEMENT PARENTAL



## AU PROGRAMME

DU 17 AU 19 MARS 2022

**JEUDI 17 MARS - 18H30 À 20H30** – Maison de l'enfance

**Être parent/membre de la fratrie, d'un enfant porteur de handicap avec Enfance et Pluriel** 

Venez rencontrer le Pôle ressources Handicap 37 & échanger sur des situations de vie et découvrir des lieux de répit pour toute la famille. Avec Enfance & Plurielle  
*Apéro\*\* des parents (Garde prévue pour les enfants des parents inscrits avec animation adaptée pour les enfants porteurs ou non de handicap) \*Sur inscription auprès d'Equinoxe*

**VENDREDI 18 MARS - 18H30 À 21H00** – Centre Social Equinoxe  
**Théâtre Forum avec la compagnie du Barroco Théâtre** 

Déconstruire ensemble les tabous autour du burn-out parental sous la forme de « scénettes » interactives et de débats ludiques.  
18h30 : Accueil convivial - apéro en famille\*\*  
19h00 : Début de la pièce de théâtre (deux scénettes de 1h chacune)  
*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe / 35 places*

## SAMEDI 19 MARS

**14H30-17H00 Libérer, Délivrer paroles de parents\*** 

Centre Social Equinoxe

Venez jouer en famille et prendre un temps pour rencontrer les acteurs de l'enfance et de la parentalité. Animations proposées avec le Centre social Equinoxe, le Ludobus des PEP37 et Livre Passerelle : Lectures d'album jeunesse / jeux en bois et de société.

*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe*

**14H30-17H00 Bulle de détente : Oser respirer & lâcher prise\*** 

Centre Social Equinoxe

L'association SONARA vous fait découvrir la réflexologie et profiter d'un moment d'échange entre parent pour apprendre à se libérer des sentiments de jugement et de culpabilité quand on prend du temps pour soi.

*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe / 2 séances collectives de 1h : 14H30 = 6 places / 16h = 6 places (Garde prévue pour les enfants des parents inscrits à l'une des séances.)*

## AU PROGRAMME

DU 22 AU 26 MARS 2022

**TOUTE LA SEMAINE** – Centre Social Equinoxe

**Exposition des paroles de parents (Mur d'Expression)** 

**MARDI 22 MARS**

**14H30 À 16H00** – Centre Social Equinoxe

**« La récré en famille »** 

Quand le centre social se transforme en récréation, il est temps pour les parents de faire une pause, d'échanger et de rencontrer des professionnels de l'enfance. Venez avec vos enfants de – 4 ans, on s'occupe de tout !

**18H30-22H00** – Centre Social Equinoxe

**« Être parent, sans s'épuiser : c'est possible »**

Venez prendre l'apéro\*\* avec nous pour comprendre les raisons qui mènent à l'épuisement et les décoder ensemble pour avancer. Temps suivi de la conférence d'Isabelle ROSKAM (visio), psychologue et d'un moment d'échange en live.

**MERCREDI 23 MARS**

**14H30 À 16H00** – Centre Social Equinoxe / Equinoxe Bis

**« Paroles d'ado »**

Création d'un mur d'expression, avec les ados du soutien collège, sur « leur définition » des notions de parentalité et de burn out. Animation proposée par le Point Accueil Jeunes et la Réussite Educative

**SAMEDI 26 MARS**

**Village de la parentalité >> Programme au dos**

 Animation famille (parent-enfant)

*\*Sur inscription auprès d'Equinoxe (contacts au dos du programme)*

*\*\*Maintien des temps conviviaux sous réserve que la situation sanitaire le permette.*