

# Contact

**Claire DIGUE**

Référente Familles

Centre Social Jules Verne

[centre.jules.verne@orange.fr](mailto:centre.jules.verne@orange.fr)

02.47.53.75.69 / 06.59.05.58.46



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



En Indre-et-Loire

## Quinzaine de la parentalité

du jeudi 17 mars au jeudi 31 mars 2022

Rencontres et échanges



*Un peu de répit pour souffler et se retrouver !*

Vous êtes habitants des communes de  
Ballan-Miré,  
Berthenay,  
Druye,  
Savonnières,  
Villandry.

**Retrouvez les actions sur votre territoire.**

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

Caf Touraine  
1, rue Alexander Fleming  
37045 Tours Cedex 9

**3230**

Service gratuit + prix appel



<https://parent-touraine.fr>

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

# Au programme

**Samedi 19 mars 2022 – 10h à 12h**

A la Salle des sports, Druye.

## Atelier « Séance de sport en famille »

Rien de tel pour finir la semaine en beauté qu'une « initiation au Kinball » en famille ! RDV en tenue de sport pour découvrir ce sport collectif innovant accessible à tous : petits et grands, que l'on soit sportif ou pas.

*Animé par Eric Porez, éducateur sportif, à partir de 7 ans.*

**Mardi 22 mars 2022 – 20h à 22h30**

A l'Espace MAME, Savonnières.

## Visio-Conférence « Être parents sans s'épuiser : c'est possible ? »

Nous vous proposons de vous réunir entre parents afin d'en savoir plus sur le répit parental et ainsi prévenir le Burn Out parental.

*Animée par Isabelle Roskam, professeure en psychologie du développement, spécialiste du Burn Out Parental, pour tous les parents.*

**Mercredi 23 mars 2022 – 19h à 21h**

A l'Accueil périscolaire, Villandry.

## « Atelier créatif pour soi »

Prendre le temps de s'exprimer et de se (re)découvrir par la création artistique. A l'aide de l'art, vous pourrez exprimer ce qui vous trouble, et ainsi faire une pause dans le quotidien pour favoriser l'équilibre familial.

*Animé par Adeline Fusillier, art-thérapeute, 10 places.*

**Jeudi 24 mars 2022 – 19h30 à 21h**

**Et Jeudi 31 mars 2022 – 19h30 à 21h**

Dans la Salle aux Miroirs, Maison de la Petite Enfance, Ballan-Miré.

## Atelier « Découverte de soi par la sophrologie »

Ces deux ateliers sophrologie seront consacrés à identifier et accueillir vos émotions pour retrouver confiance en soi. Profitez d'une bulle de bien-être pour renouer le lien avec vous-même pour être pleinement disponible et attentif aux autres.

*Apporter un tapis de sol et une petite couverture.*

*Animés par Florence Férault, sophrologue et praticienne en psychopédagogie positive, 12 places.*

**Vendredi 25 mars 2022 – 19h30 à 22h**

Au Collège René Cassin, Ballan-Miré.

## Conférence « Les risques d'un épuisement Parental »

Comment combiner vie professionnelle, vie de famille et vie personnelle tout en garantissant l'équilibre et l'épanouissement pour chacun des membres de la famille ?

*Animée par Olivier Sorel, docteur en psychologie du développement de l'enfant, conférencier et formateur sur les thématiques de la parentalité, de la scolarité et du harcèlement, pour tous les parents.*

**Samedi 26 mars 2022 – 10h à 12h**

Au Centre Jules Verne, Ballan-Miré.

## Atelier parents-enfants : « gestion du temps en famille »

Participez à un atelier pour faire un point sur votre organisation familiale et mettre en lumière vos activités ressources. Première partie de l'atelier consacrée aux parents ; deuxième partie pour un temps d'échange entre parents et enfants.

*Animé par Margot Maciejewski et Alan Domalain, ergothérapeutes, pour 12 familles.*

**Mercredi 30 mars 2022 – 19h30 à 21h**

Au Pôle Enfance, Savonnières.

## Atelier « Rire et Bien-être »

Venez découvrir les 4 éléments de la joie et la pratique de relaxation ludique. C'est le bon moment pour vous de lâcher prise et de souffler afin de terminer la semaine dans la bonne humeur !

*Apporter un tapis de sol et une petite couverture.*

*Animé par Pascale Harlé, professeure de yoga du rire, 12 places.*

## Bon à savoir :

- Toutes les actions sont gratuites
- Possibilité de faire garder ses enfants pendant les actions (sauf samedi 19 mars et mardi 22 mars), à partir de 3 ans
- Inscription obligatoire

## Pour s'inscrire :

- Par téléphone : 02.47.53.75.69
- Par mail : [centre.jules.verne@orange.fr](mailto:centre.jules.verne@orange.fr)