



# RENCONTRES DE LA PARENTALITÉ

Programme des animations  
**SEPTEMBRE – JANVIER 2023**



vertou.fr

grandir  
ensemble



# RENCONTRES DE LA PARENTALITÉ

*Grandir ensemble Acte II : c'est parti !!*

*Véritable démarche vivante associant tous les acteurs qui souhaitent favoriser l'épanouissement, la réussite et la citoyenneté des enfants, le projet Grandir ensemble a dévoilé sa nouvelle feuille de route lors d'une formidable journée festive dédiée à l'enfance et la jeunesse début juillet au parc du Loiry.*

*La nouvelle programmation d'actions et de soutien à la parentalité que nous vous proposons pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive, est issue de cette démarche, et pour mieux répondre aux attentes des différents publics, elle s'organise autour de 2 priorités :*

- L'accompagnement des parents en recherche de soutien ou de réponses par rapport à leur enfant en situation de handicap ou avec des besoins particuliers*
- L'accompagnement et l'apport d'outils concernant le mal-être des adolescents.*

*Dans un contexte budgétaire contraint, la Ville a souhaité maintenir son engagement pour la parentalité en proposant 13 nouvelles actions sur les 16 proposées dans cette programmation. Les liens tissés avec le réseau de partenaires locaux nous offrent le plaisir de vous proposer des temps de pratiques, d'échanges ou d'interventions, sur des thèmes aussi variés qu'innovants.*

*Si le bonheur des parents se mesure au temps passé avec leurs enfants alors n'hésitez plus : des « pauses kawa », des séances de réflexologie bébé, des ateliers d'expression et de motricité, ou des techniques de parentalité positive, vous attendent.*

**Patrice Garnier**

*Délégué à l'enfance, à l'éducation et à la citoyenneté*

# Partager son expérience et être écouté POUR MIEUX VIVRE SA PARENTALITÉ



## PERMANENCES ÉCOUTE ET SOUTIEN AUX PARENTS

Une psychologue vous écoute, vous soutient et vous conseille lorsqu'une difficulté apparaît. Élever un enfant de l'enfance à l'adolescence n'est pas toujours aisé ! Toutes les questions concernant un enfant ou un adolescent peuvent être abordées.

Avec Bérangère Jeanneau, psychologue de l'École des Parents et des Éducateurs

**Les lundis 12 septembre, 3 octobre, 24 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 9 janvier, 30 janvier de 14h à 17h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand.

Participation financière des familles entre 5€ et 55€ selon quotient familial, sur rendez-vous à prendre en Mairie par téléphone au 02 40 34 43 00

## PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

L'École des Parents et des Éducateurs propose aussi des permanences téléphoniques avec des psychologues pour vous accompagner au quotidien.

Contact : 02 40 35 00 88

**Les lundis, mercredis, vendredis de 10h à 15h**



## RENCONTRE-ÉCHANGE

### Groupes d'échanges entre Parents Parfaitement Imparfaits

Le but de ces rencontres entre pairs est d'échanger sur vos expériences de parents, de partager vos difficultés comme les solutions trouvées (bons plans, trucs et astuces), de pouvoir vous exprimer sans crainte d'être jugé(e), dans un climat respectueux et en toute confidentialité.

Les thématiques choisies et abordées : Comment fixer un cadre commun avec les enfants et les pré-ados ? [septembre] / Parents de jeunes enfants : comment gérer au mieux les rythmes de mon[mes] enfant[s] ? [octobre] / Communiquer sur des sujets importants avec nos [pré]ados [novembre] / Comment poser un cadre commun avec nos [petits] enfants ? [décembre].

Avec RES'PPI le Réseau des Parents Parfaitement Imparfaits

**Samedis 24 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre de 10h à 12h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

Gratuit sans rendez-vous

## ATELIER

### Parents solo, toutes les astuces !

Papa ou maman solo, venez vous retrouver dans un cadre bienveillant et confidentiel.

Vous souhaitez: sortir de la solitude, trouver des ressources pour alléger le quotidien, échanger avec d'autres parents dans la même situation, résoudre un problème de parentalité, constituer un réseau de soutien ou juste passer un moment convivial ?

Que ce soit après un divorce ou une séparation, un projet d'enfant en solo ou la perte de son/sa conjoint(e) : toutes les situations sont les bienvenues !

Lors de cet atelier, toutes les facettes de la mono-parentalité seront abordées : conseils pratiques d'organisation du quotidien, éducation des enfants, gestion des émotions et des conflits entre co-parents, famille recomposée, communiquer efficacement avec le co-parent, concilier vie professionnelle et vie de parent solo, trouver du temps pour soi.

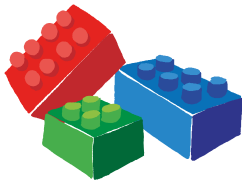
Une assistante maternelle vous propose ses services, sur place, dans une salle annexe, sur réservation.

Avec « Des Zèbres et des Chevaux » animé par Pauline Borgniet, coach en accompagnement parental et Jessica Vujasin, coach - consultante en Éducation et Parentalité

**Un cycle de 4 séances : les vendredis 30 septembre, 14 octobre, 25 novembre et 2 décembre de 18h à 20h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

Gratuit, sur inscription en Mairie par téléphone au 02 40 34 43 00



## ATELIER

### « Vivre et grandir ensemble » pour les parents d'enfants extra-ordinaires

Votre enfant vous semble différent ou particulier, vous avez peut-être même un diagnostic (DYS, TDAH, HPI, TSA...) ? Accompagner un enfant extraordinaire à grandir est vraiment un défi de chaque jour, que vous relevez déjà sûrement avec beaucoup de créativité !

La fatigue, l'incompréhension de l'environnement, la solitude, la logistique familiale vous demandent beaucoup d'énergie, vous pouvez vous sentir démuni dans ce quotidien. Les comportements de votre enfant, les vôtres et celles de votre partenaire peuvent aussi vous dépasser, vous déstabiliser.

Que diriez-vous de trouver un espace pour échanger avec des parents qui ont des problématiques communes aux vôtres, où vous pourriez parler de vous et de votre famille sans vous sentir jugé ou incompris ? Un espace d'écoute bienveillant et convivial, qui vous permettra aussi de vous informer et d'avancer plus sereinement.

En vivant le cycle « Vivre et Grandir Ensemble », vous cheminerez au fur et à mesure et développerez vos propres ressources.

Grâce aux huit ateliers développés par Catherine Dumonteil Kremer, vous développerez un vrai réseau de soutien et d'entraide, vous trouverez de nouvelles façons d'accueillir les émotions de chacun et retrouverez la capacité à accueillir l'intensité de votre vie de famille.

Avec « Cœur de plume », animé par Caroline Robineau, accompagnante parentale

**Un cycle de 8 ateliers : les jeudis 22 septembre, 6 octobre, 20 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 5 janvier, 19 janvier et 2 février de 19h30 à 22h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

Gratuit sur inscription en Mairie par téléphone au 02 40 34 43 00

# Croiser nos regards DE PARENTS ET DE PROFESSIONNELS



## ATELIER

### Le monde mystérieux de nos Ados

Venez découvrir les besoins fondamentaux des ados et les aider à être responsables et épanouis.

- Quel est notre rôle de parent dans cette période de bouleversement ?

- Comment responsabiliser nos ados et les soutenir sans les braquer ?

- Comment réagir face à la nonchalance maladroite de ces adultes de demain ?

- Les « nudes », « fisha », « prélis », savez-vous de quoi il s'agit ?

- Que se passe-t-il dans sa tête, son corps et son cœur à l'adolescence ?

Les neurosciences nous ouvrent de nouvelles perspectives sur ce qui se passe dans leur cerveau, et nous permettent de mieux saisir les enjeux de cet âge et nous guident pour leur fournir les ressources dont ils ont besoin.

Avec « Graine de colibri », animé par Jessica Vujasin, coach - consultante en Éducation et Parentalité

**Un cycle de 4 séances : les mardis 4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre de 19h à 21h30**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

Gratuit sur inscription en Mairie  
par téléphone au 02 40 34 43 00



## ATELIER

### 0-1 an : les bases de la confiance

La première année est fondamentale pour l'équilibre futur de l'enfant. Pour affirmer notre style de parentalité, éviter l'épuisement et mieux répondre aux besoins de bébé.

Que se passe-t-il dans sa tête, son corps et son cœur dans sa première année de vie ? Comment nourrir ses besoins pour l'aider à grandir en confiance ?

Devenir parent est une aventure fabuleuse ! Mais ce n'est pas toujours facile !

On n'imagine pas à quel point notre quotidien va être bouleversé. Une fois rentrés de la maternité : où donc est le mode d'emploi de notre nouveau bébé ?

Venez échanger et vous former aux besoins primaires du bébé, que vous soyez jeunes ou futurs parents ou proche accompagnant un bébé. Femmes enceintes et bébés de -6 mois sont les bienvenus !

Avec « Des Zèbres et des Chevaux », animé par Pauline Borgniet, coach en accompagnement parental

**Un cycle de 3 séances : les mardis 4 et 18 octobre et 8 novembre de 9h30 à 12h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

(Le livret pédagogique à 12€ sera pris en charge financièrement par les familles)

Gratuit sur inscription en Mairie par téléphone au 02 40 34 43 00

## CINÉMA

### Ciné-échange « Adolescentes »

Emma et Anaïs sont inséparables et pourtant, tout les oppose. « Adolescentes », réalisé par Sébastien Lifshitz en 2019, suit leur parcours depuis leur 13 ans jusqu'à leur majorité, cinq ans de vie où se bousculent les transformations et les premières fois. À leurs 18 ans, on se demande alors quelles femmes elles sont devenues et où en est leur amitié. À travers cette chronique de la jeunesse, le film dresse aussi le portrait de la France depuis 2015. Des échanges seront animés après la projection.

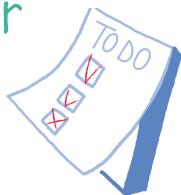
Avec « Graine de colibri », animé par Jessica Vujasin, coach - consultante en Éducation et Parentalité

**Jeudi 24 novembre à 20h**

Au ciné Vaillant 12, rue du Général de Gaulle

Tarifs : 3€ à 5€ sans inscription





## ATELIER

### Allaitement

Vous êtes enceinte et vous vous questionnez sur l'allaitement maternel ? Vous allaitez et vous souhaitez trouver conseils et soutien ou simplement échanger sur l'allaitement ? Les professionnelles de la protection maternelle et infantile du département vous proposent des ateliers autour de l'allaitement.

Animés par les infirmières puéricultrices de la PMI

**2<sup>e</sup> mardi de chaque mois : 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre de 14h à 16h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand  
Gratuit, sans inscription

Renseignements : Espace départemental des Solidarités de Vertou : 02 40 34 20 38

## CONFÉRENCE

### Être parents à l'heure du numérique

La multiplication des écrans et la diversification des usages posent de nouvelles questions sur la révolution numérique en cours.

À partir de quel âge un jeune peut-il avoir un smartphone ou une tablette ? Combien de temps d'écran par jour ? Quels sont les impacts des écrans sur nos besoins vitaux et fondamentaux ? Dois-je laisser mon enfant aller sur les réseaux sociaux ?

LOG.IN Prévention vous apporte des éclaircissements sur l'ensemble de ces thématiques pour rendre possible les échanges au sein des familles sur les aspects du numérique et aider à établir des règles de vivre ensemble autour des questions numériques

Animé par Guillaume Dorai de LOG'IN Prévention

**Mardi 18 octobre de 20h à 22h**

Salle Sèvre  
Gratuit sans inscription

## ATELIER

### Réflexologie « spécial hiver » et « sommeil »

Le pied possède 7200 terminaisons nerveuses. La réflexologie plantaire part du principe que nos pieds sont une représentation miniature de notre corps où chaque émotion est reliée à un ou plusieurs organes. Cette pratique permet au corps de s'autoréguler, de se rééquilibrer.

Lors de cet atelier vous serez guidé pour réaliser et apprendre les bons gestes sur votre bout'chou pour qu'il affronte l'hiver plus sereinement, booste son immunité, diminue les douleurs liées aux affections ORL... ou bien pour que vous instauriez un rituel dans votre routine de dodo, pour l'accompagner vers un endormissement et un sommeil plus serein.

Atelier destiné aux enfants à partir de 6 mois. Utilisation d'huile bio.

Animé par Charlène Papet, infirmière - accompagnante parentale

**Lundis 3 octobre, 14 novembre, 5 décembre, 9 janvier et 6 février de 10h à 11h**

**Samedis 15 octobre, 26 novembre, 17 décembre, 14 janvier et 4 février de 15h à 16h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand  
Gratuit sur inscription au 06 95 75 16 56 ou [charlene-accompagnanteparentale@hotmail.com](mailto:charlene-accompagnanteparentale@hotmail.com)

## ATELIER

### Les gestes qui sauvent

Venez apprendre les gestes de 1<sup>er</sup> secours, en famille, via un atelier de sensibilisation de 3h.

Ces ateliers s'adressent aux adultes et aux adolescents à partir de 11 ans.

Animé par Morgan Dedieu, pompier

**Samedi 22 octobre de 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h**

Salle du Muguet, espace Beautour  
Gratuit sur inscription en Mairie par téléphone au 02 40 34 43 00

# Prendre du temps EN FAMILLE OU POUR SOI

## ATELIER

### Massage bébé

Vous êtes parents d'un enfant âgé de 2 à 6 mois. Vous souhaitez apprendre à le masser. Les professionnelles de la PMI vous proposent des ateliers massage par le biais de 2 séances consécutives.

Animé par les infirmières puéricultrices de la PMI

### 2 SÉANCES PAR SESSION

**1<sup>re</sup> session : lundis 5 et 19 septembre de 14h30 à 16h**

**2<sup>e</sup> session : jeudi 13 octobre de 9h45 à 11h15 et lundi 17 octobre de 14h30 à 16h**

**3<sup>e</sup> session : mardis 15 et 29 novembre de 14h30 à 16h00**

**4<sup>e</sup> session : mardi 6 décembre de 14h30 à 16h et jeudi 15 décembre de 9h45 à 11h15**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

Gratuit, sur inscription auprès de l'Espace départemental des Solidarités de Vertou au 02 40 34 20 38

## ATELIER

### Atelier théâtre inclusif

Avec votre enfant de 3 à 6 ans, participez à un atelier autour du théâtre, du jeu de mime et des émotions. Cet atelier s'adresse aux enfants en situation de handicap. Après un entretien téléphonique afin de mieux comprendre les difficultés de votre enfant, Audrey Bedussi, psychomotricienne, adaptera ses séances aux enfants accueillis. Cet atelier sera un lieu de partage, d'échange et de lâcher prise entre vous et votre enfant mais aussi avec les différents membres du groupe.



Avec «Jeux Sais» animé par Audrey Bedussi, psychomotricienne

**Un cycle de 3 séances : Mercredis 14 et 28 septembre, 23 novembre de 17h à 18h30**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand

Gratuit sur inscription au 06 11 09 49 84

ou [audrey.bedussi@gmail.com](mailto:audrey.bedussi@gmail.com)

## RENCONTRE

### Baby-sitting Dating

Parents, vous recherchez une personne sérieuse pour garder vos enfants ? L'Espace Jeunes organise un temps de rencontre entre parents et baby-sitters. Ce rendez-vous est l'occasion d'échanger avec des jeunes qui pourront exprimer de façon « express » leurs motivations et faire part de leurs disponibilités pour des gardes régulières ou occasionnelles, en soirée et/ou le week-end.

Avec l'Espace Jeunes

**Samedi 17 septembre de 10h à 12h**

À l'Espace Jeunes, Place du Beau-verger, Rue Louis Bonnigal

Gratuit, sur inscription pour les parents et les baby-sitters (16-25 ans) auprès de l'Espace jeunes au 02 40 33 40 66 ou [espace-jeunes@mairie-vertou.fr](mailto:espace-jeunes@mairie-vertou.fr) ou directement sur place.



## ATELIER

### Mon Moment Magique « Duo Parent Enfant »

Dans ces ateliers, parents et enfants découvrent différentes pratiques de bien-être (yoga, relaxation, respiration, cercle de parole, expression des émotions, jeux, dessins...) explorées autour d'une thématique centrale qui varie à chaque atelier (le bonheur, la colère, la peur, la confiance en soi...).

Les ateliers en duo (parent-enfant) permettent de vivre un joli moment de complicité et de partage avec son enfant. Ils permettent d'apaiser et nourrir les liens entre parent et enfant, mais également de découvrir divers trucs et astuces pour rendre la vie de famille plus harmonieuse.

Sur le long terme, ces ateliers permettent de renforcer la confiance en soi de chaque enfant, et leur donner des outils pour se sentir bien et apaisé.

Afin que le travail soit bénéfique pour l'enfant et la relation parent-enfant, il est nécessaire de pratiquer les outils sur plusieurs ateliers pour qu'ils soient bien intégrés.

Avec « Les Ateliers de Mooky » animé par Gwladys Bauvineau, professeur de Yoga et ambassadrice Mon Moment Magique

Atelier parent-enfant de 6-11 ans

**Séances indépendantes : 28 septembre, 8 octobre, 9 novembre et 3 décembre**

**Les mercredis de 18h à 19h et les samedis de 14h à 15h**

Salle du bas du complexe Sèvre et Maine

Gratuit sur inscription au 06 88 62 65 66 ou [contact@ateliers-mooky.fr](mailto:contact@ateliers-mooky.fr)

## ATELIER

### Mon Moment Magique « Au féminin »

Vous voulez vous offrir une pause de détente nécessaire dans votre vie quotidienne bien remplie de femme ? Ces séances sont faites pour vous : venez chouchouter votre corps, vider votre tête et nourrir votre cœur.

Avec « Les Ateliers de Mooky » animé par Gwladys Bauvineau, professeur de Yoga et

ambassadrice Mon Moment Magique

**Vendredis soir de 20h à 22h**

**Séances indépendantes : 30 septembre, 4 novembre, 25 novembre et 16 décembre**

Salle du bas du complexe Sèvre et Maine

Gratuit sur inscription au 06 88 62 65 66 ou [contact@ateliers-mooky.fr](mailto:contact@ateliers-mooky.fr)

## LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

### Trois petits chats

Le LAEP est un espace convivial de jeux, de partage et d'échanges pour les plus petits et leurs parents. Spécialement aménagé pour les 0-4 ans, le Lieu d'Accueil Enfants-parents (LAEP), s'adresse aux enfants accompagnés de leurs parents, leurs grands-parents mais aussi aux futurs parents. Découvrez cet espace. Une équipe d'accueillants vous attend en toute confidentialité

**Tous les lundis et mercredis hors vacances scolaires. Samedis 8 octobre, 3 décembre de 9h à 12h**

Espace Parentalité, 6 bis, rue Aristide Briand  
Accueil libre et gratuit sans réservation




# Programme des animations

## DE SEPTEMBRE À JANVIER 2023

Lundis 5 et 19 sept.	14h30 à 16h	Atelier <b>Massage bébé</b> - 1 <sup>re</sup> session	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Lundis 12 sept, 3 oct., 24 oct., 14 nov., 12 déc., 9 janv., 30 janv.	14h à 17h	<b>Permanences écoute et soutien aux parents</b>	Espace Parentalité	Tarif : selon quotient familial Sur rendez-vous
2 <sup>e</sup> mardi de chaque mois : 13 sept., 11 oct., 8 nov., 13 déc.	14h à 16h	Ateliers <b>Allaitement</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sans inscription
Mercredis 14, 28 sept., 23 nov.	17h à 18h30	Atelier <b>Théâtre inclusif</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Samedi 17 septembre	10h à 12h	<b>Baby-sitting Dating</b>	Espace Jeunes	Gratuit Sur inscription
Jeudis 22 sep., 6 oct., 20 oct., 17 nov., 15 déc., 5 janv., 19 janv., 2 fév.	19h30 à 22h	Atelier <b>« Vivre et grandir ensemble »</b> pour les parents d'enfants extra-ordinaires	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Samedis 24 sept., 15 oct., 19 nov., 10 déc.	10h à 12h	Groupes d'échanges entre <b>Parents Parfaitement Imparfaits</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sans inscription
Mercredis 28 sept., 9 nov. Samedis 8 oct., 3 déc.	18h à 19h (mercredis) 14h à 15h (samedis)	Atelier <b>Mon Moment Magique</b> <b>« Duo Parent enfant »</b>	Salle du bas, complexe Sèvre et Maine	Gratuit Sur inscription
Vendredis 30 sept., 14 oct., 25 nov., 2 déc.	18h à 20h	Atelier <b>Parents solo, toutes les astuces !</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Vendredis 30 sept., 4 nov., 25 nov., 16 déc.	20h à 22h	Atelier <b>Mon Moment Magique</b> <b>« Au féminin »</b>	Salle du bas, complexe Sèvre et Maine	Gratuit Sur inscription



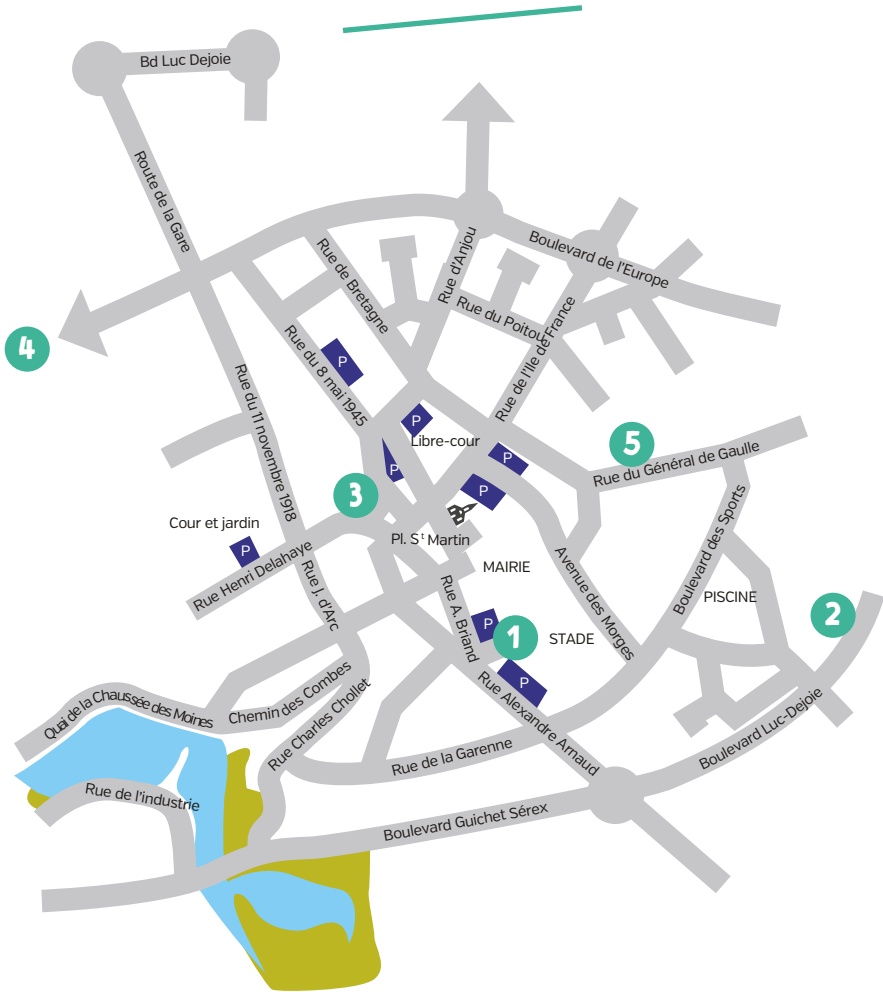
 Animations spéciales adolescents

 Animations spéciales bébés

Lundis 3 oct., 14 nov., 5 déc., 9 janv., 6 fév. Samedis 15 oct., 26 nov., 17 déc., 14 janv., 4 fév.	10h à 11h [lundis] 15h à 16h [samedis]	Atelier <b>Réflexologie</b> <b>«spécial hiver»</b> <b>et «Sommeil»</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Mardis 4 et 18 oct., 8 et 22 nov.	19h à 21h30	Atelier <b>Le monde mystérieux</b> <b>de nos Ados</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Mardis 4 et 18 oct., 8 nov.	9h30 à 12h	Atelier <b>0-1 an : les bases</b> <b>de la confiance</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Tous les lundis et mercredis hors vacances scolaires. Samedis 08 oct., 03 déc.	9h à 12h	Lieu d'accueil Enfants Parents <b>« Trois petits chats »</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sans réservation
Jeudi 13 oct., lundi 17 oct.	9h45 à 11h15 [jeudi] 14h30 à 16h [lundi]	Atelier <b>Massage bébé</b> <b>- 2<sup>e</sup> session</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Mardi 18 octobre	20h à 22h	Rencontre-échange <b>Être parents à l'heure</b> <b>du numérique</b>	Complexe Sèvre et Maine	Gratuit Sans inscription
Samedi 22 octobre	9h30 à 12h30 ou 14h à 17h	Atelier <b>Les gestes qui sauvent</b>	Salle du Muguet, espace Beautour	Gratuit Sur inscription
Mardis 15 et 29 novembre	14h30 à 16h	Atelier <b>Massage bébé</b> <b>- 3<sup>e</sup> session</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription
Jeudi 24 novembre	20h	Rencontre-échange Ciné-Echange <b>« Adolescentes »</b>	Ciné Vaillant	Tarifs : 3€ à 5€ Sans inscription
Mardi 6 déc., jeudi 15 déc.	14h30 à 16h [mardi] 9h45 à 11h15 [jeudi]	Atelier <b>Massage bébé</b> <b>- 4<sup>e</sup> session</b>	Espace Parentalité	Gratuit Sur inscription



# Plan de situation



## 1 - ESPACE PARENTALITÉ

Lieu d'Accueil Enfants Parents / Relais Petite Enfance  
Espace ressources, 6 bis rue Aristide-Briand

2 - COMPLEXE SÈVRE ET MAINE Rue Sèvre et Maine

3 - ESPACE JEUNES Place du Beau Verger, rue Louis Bonnigal

4 - SALLE DU MUGUET Place de la Poste, Beautour

5 - CINÉ VAILLANT 12 rue du Général de Gaulle