

mardi 21 mai 16h30 à 18h



JEUX EN FAMILLE À LA LUDOTHÈQUE

Espace Mirabeau - Blois

LECTURES NOMADES

Déambulation dans le quartier Quinière avec des « pauses histoires »
Comité de lecture Quinière Coeur du livre
Espace Quinière - Blois 16h30 à 17h30



ANIMATION JEUX DE SOCIÉTÉ 17h à 19h

Médiathèque Mondoubleau



INFO ÉCHANGES PARENTS à 20h

L'autonomie de nos enfants à l'école et au quotidien
Centre Caf Vendôme et la Fcpe - inscription obligatoire
Centre Caf Vendôme - 02 54 77 11 58



CONFÉRENCE : L'ENFANT FACE AU RISQUE ET AU DANGER

Alexandra Wertheim, psychanalyste à 20h
Salle Polyvalente - Salbris



mercredi 22 mai

ESPACE PARENTS ENFANTS à 10h

Temps de partage et activités pour les tous petits et leurs parents
Ram Pirouette et l'Espace Quinière
Espace Quinière - Blois



ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE 10h30 à 12h

Pour parents - inscription obligatoire
Association Parenthèse
Espace Mirabeau - Blois - 02 54 43 37 19



ATELIER PORTAGE BÉBÉ 14h30 à 16h30

Comment être multitâches quand on est débordé
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau



ATELIER PARENTS ENFANTS JARDINAGE 15h à 16h30

Confection de bombes à graines ou de Kokedama
Inscription obligatoire
Jardin des Possibles - Maison des Provinces - Blois - 02 54 74 38 89



BALADE CONTÉE 16h à 17h

Isabelle Boisseau et son vélo Kamishibai pour une promenade
accompagnée de pauses histoires dans le quartier Quinière
Esplanade Quinière - Blois



vendredi 24 mai

REPAS CUISINÉ PAR LES ENFANTS POUR LEURS PARENTS

À partir de 17h, les enfants préparent la table et le repas, les parents arrivent
à 18h30 pour profiter d'une soirée en couple ou en duo
Laurent Cabarat
Maison des Provinces - Blois



samedi 25 mai

JOURNÉE DÉTENTE EN FAMILLE 11h à 17h

Lectures animées par la médiathèque - Pique-nique - Fête du Jeu
Salle des fêtes - Souday



PARENTHÈSE FAMILIALE 15h à 20h

Ateliers : cuisine pour les enfants - massage en couple puis
apéro dinatoire préparé par les enfants
Patricia Vallet, Morgane Berthaud, Cynthia Quari - 40€/familles - inscription obligatoire
ALCV - Blois - 02 54 78 64 45



CONFÉRENCES

L'épuisement parental : et si on en parlait ?

Oui, vous voulez être un bon parent, disponible,
attentif, bienveillant mais en même temps vous
culpabilisez de ne pas passer assez de temps auprès
de votre/vos enfant(s), d'avoir été trop expéditif,
de vous être emporté, de craquer...



Stop à la pression : le parent parfait n'existe pas !

VENDÔME : mardi 14 mai à 20 h

Salle Jean Gosset - Lycée Ronsard

animée par Elise Fontaine - psychologue
École des Parents et des Éducateurs 45

ROMORANTIN : mardi 21 mai à 20h

Espace Saint-Exupéry - Centre Caf

animée par Elise Fontaine - psychologue
École des Parents et des Éducateurs 45

BLOIS : jeudi 23 mai à 20 h

Espace Quinière

animée par Nadège Larcher, psychologue
l'Atelier des Parents
réservation conseillée au 02 54 43 72 07

Le printemps des familles



du **11 au 26 mai 2019**

à Blois, Cormeray, Mondoubleau,
Romorantin Salbris, Souday,
Vendôme, Vineuil

Un temps pour soi
pour le couple
et en famille

Seul(e) ou en couple pour
vous ressourcer loin de la pression
du quotidien

En famille pour partager du
temps ensemble

samedi 11 mai

ANIMATION FAMILLE : BODANZA 10h à 11h

Atelier animé par Adèle Corbel
6€ forfait famille - 15€ à partir de 3 personnes - inscription obligatoire
ALCV - Blois - 02 54 78 64 45

CAFÉ DES PARENTS : WONDER MAMAN WONDER PAPA

Qu'est-ce qui m'épuise en tant que parent ? 10h à 12h
Atelier séance bien-être / faire une pause sans enfants - inscription obligatoire
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau - 02 54 80 85 80

CHANT PRÉNATAL 10h30 à 12h

Bulle de douceur bercée par les sons
Moment privilégié dans la création du lien avec bébé
Adélie Cartier, chanteuse professeur de chant formée au chant prénatal
inscription obligatoire
Centre Social La Chrysalide - Vineuil - 02 54 45 54 70

CUISINER EN FAMILLE À LA MAISON 14h30 à 17h

Atelier cuisine sauvage avec Athena - inscription obligatoire
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau - 02 54 80 85 80

dimanche 12 mai

DIMANCHE PLANTAMILLE 10h à 12h

Animation famille
Morgane Berthaud et Sandrine Page - 2€/personne - inscription obligatoire
Ancienne gare de Bas-Rivière - ALCV - Blois - 02 54 78 64 45

JEUX PETITE ENFANCE 10h30 à 11h30

Une matinée dédiée au jeu avec les plus petits... espace adapté avec de nombreux jeux disponibles - inscription obligatoire
Centre Social La Chrysalide - Vineuil - 02 54 45 54 70

lundi 13 mai

LES P'TITS DEJ DE MIRABEAU à 9h

Un temps pour soi, pour le couple, et en famille
Confédération Syndicale des Familles
Espace Mirabeau - Blois

CONFÉRENCE : PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOS CORPS ÉNERGÉTIQUES ET DE L'HYPNOMASSAGE

Emilie Greinschl - 5€ - inscription obligatoire
19h à 20h30
Association Etamine Blois - 07 69 06 71 61

mardi 14 mai

GÉRER VOTRE STRESS AVEC LA SOPHROLOGIE ET LA RELAXATION

Ateliers animés par Patricia Boulay - 5€ - inscription obligatoire
15h à 17h
18h à 20h
Association Etamine Blois - 07 69 06 71 61

LECTURES NOMADES 16h30 à 17h30

Déambulation dans le quartier Quinière avec des « pauses histoires »
Comité de lecture Quinière Coeur du livre
Espace Quinière - Blois

O'TOUR DE LA NAISSANCE à 18h

Devenir parent : quelle aventure ! Atelier de discussion - massage-portage bébé
Caf - Pmi - Cidff - Association Bien naître à la vie- structure petite enfance
Espace Mirabeau - Blois

SOIRÉE JEUX 18h à 20h

Venez jouer en famille - inscription souhaitée
Local du PRE - Avenue du Maréchal Lyautey - Blois

SOIRÉE PARENTS : JE SUIS CAPABLE, LA CONFIANCE EN SOI

Temps d'information et d'échanges autour de l'accompagnement du jeune enfant - co animé par le Ram Pirouette et l'Espace Quinière - inscription souhaitée
Espace Quinière - Blois 19h30 à 21h

SOIRÉE JEUX à 20h

Venez jouer en famille
Salle Polyvalente - Salbris

mercredi 15 mai

REIKI 9h30 à 12h

Diminuez votre stress - Séances individuelles de 20mn
Jean-Marie Reiki Homo - 5€ - inscription obligatoire
Association Etamine Blois - 07 69 06 71 61

ESPACES PARENTS ET ENFANTS

Temps de partage et activités pour les tout-petits accompagnés de leurs parents à 10h
Eveil corporel proposé par Adélie Cartier
Ram Pirouette et Espace Quinière
Espace Quinière - Blois

LECTURES AU JARDIN à 15h30

Lectures partagées en famille pour petits et grands
Comité de lecture de Mirabeau
Espace Mirabeau - Blois

PRÉSENTATION DE L'ATELIER DES PARENTS

La communication parents et ados à 18h30
Maison des Jeunes - Mondoubleau

CONFÉRENCE : S'AUTORISER À CHANGER GRÂCE À L'HYPNOSE

Camille Jauffret - 5€ - inscription obligatoire
19h à 20h30
Association Etamine Blois - 07 69 06 71 61

jeudi 16 mai

MASSAGES DÉTENTE 9h30 à 17h

Un moment rien qu'à soi pour lâcher prise et libérer son stress
Séances individuelles de 30mn - 5€ - inscription obligatoire
Association Etamine Blois 07 69 06 71 61

GOÛTER PARTAGÉ EN FAMILLE à 16h30

offert
Jardin de l'Espace de Vie Sociale - Mondoubleau

vendredi 17 mai

SHIATSU 9h à 18h

Un moment rien qu'à soi pour dissoudre les tensions et tonifier sa vitalité
Séances individuelles de 20 mn - 5€ - sur inscription
Association Etamine Blois 07 69 06 71 61

ATELIER COLLECTIF Do In 18h à 19h

Respiration, postures, mouvements auto-shiatsu - 5€ - sur inscription
Association Etamine Blois 07 69 06 71 61

ATELIER NATUROPATHIE : LA DÉTENTE DE NOS ENFANTS

Carola Wieggers - atelier parents - 2€ à 18h
ALCV Blois - 02 54 78 64 45

APÉRO'JEUX 18h à 20h

Et pourquoi ne pas passer un début de soirée à découvrir de nouveaux jeux de société ? Un apéritif maison sera offert
Centre Social La Chrysalide - Vineuil

FILM : TULLY à 20h30

Marlo, la petite quarantaine, vient d'avoir son troisième enfant. Entre son corps malmené par les grossesses qu'elle ne reconnaît plus, les nuits sans sommeil, les repas à préparer, les lessives incessantes et ses deux aînés qui ne lui laissent aucun répit, elle est au bout du rouleau...
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau

samedi 18 mai

FAMILL'Ô RAM 10h à 12h

Ateliers jeux petite enfance, espace motricité, spectacle musical, expositions...
Ram de Cour-Cheverny - École de Cormeray

TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

Pour diminuer émotions négatives et petits maux du quotidien...
Gaëlle Croxo - 5€ - inscription obligatoire
Association Etamine Blois - 07 69 06 71 61 10h30 à 12h

LA RUE AUX ENFANTS 14h à 18h

Et si la rue était à nous, qu'est ce qu'on y ferait ? Après-midi festif autour d'animations natures, créatives, jeux et musicales, contes
La Maison des Provinces
Mail Pierre Charlot - Blois

CAFÉ DES PARENTS : QU'EST CE QUI M'ÉPUISE EN TANT QUE PARENT ? COMMENT Y REMÉDIER ? 14h30 à 16h

Venez échanger, autour d'un café - 5€ - inscription obligatoire
Association Etamine Blois - 07 69 06 71 61

FÊTE DU JARDIN 15h à 18h

Espace de bien-être propice à l'éveil des sens
Plantation des semis, atelier cuisine sans cuisson, maquillage, jeux et massage bien-être
Espace Quinière - Blois

ANIMATIONS PARENTS ENFANTS : LE BIEN ÊTRE DES ENFANTS ET DES PARENTS... UN TEMPS POUR SOI

Ateliers cuisine, créatifs, bien être, motricité, massage bébé, musique...
Mdcs, crèches et multi accueil 15h à 19h
Espace Saint-Exupéry - Centre Caf - Romorantin

lundi 20 mai

LES P'TITS DEJ DE MIRABEAU à 9h

La place de la femme dans le couple et la famille
Planning familial
Espace Mirabeau - Blois