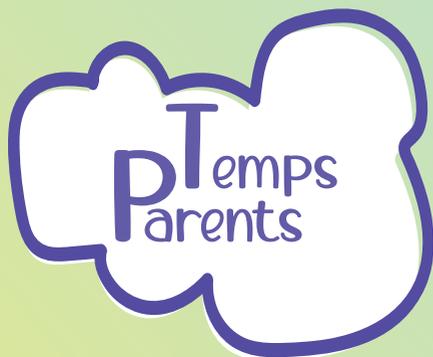


# Temps Parents

ATELIER DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Pour souffler, s'informer et  
rencontrer d'autres parents :  
rendez-vous tous les  
1<sup>er</sup> samedis du mois !





À la Maison de la Famille et de la Parentalité,  
40, rue Général Brosset.

Renseignements et inscriptions  
parentalite@rillieuxlapape.fr et  
Tél. 04 37 85 02 80

L'animation « Temps parents » propose un espace pour souffler, rencontrer d'autres parents, s'informer sur les ressources pour se booster dans son rôle de parents ou encore profiter d'un atelier avec son enfant.

Rendez-vous les 1<sup>er</sup> samedis du mois, de 9 à 12 heures avec ou sans son enfant.

Au programme :

#### **Samedi 7 mai : relax !**

À 9 heures, atelier automassage et relaxation sonore avec l'intervenante Gaëtane Garcia. Profitez d'un temps pour vous et découvrez des exercices pour rester zen en accompagnant vos enfants.

À partir de 10 h 30, « Mets tes parents à la page » : entre Selfie et stories insta... vous entendez souvent vos enfants en parler ! Et si vous partagez un moment avec eux pour découvrir le réseau social Instagram et les accompagner en sécurité ? Animé par Meryem Pasquier, Espace jeunes.  
*Inscription conseillée ; garderie pour les plus petits.*

#### **Samedi 4 juin : bientôt la rentrée !**

Informez-vous sur la rentrée pour votre enfant ou votre adolescent : mode de garde, école, périscolaire, loisirs, projet d'orientation... et en plus profiter d'un atelier « initiation à la gestion du stress » avec la sophrologue Justine Coyaud.  
*Inscription conseillée ; garderie pour les plus petits.*

#### **Samedi 2 juillet : dansez maintenant**

Venez découvrir la capoeira avec Samuel Cullier, éducateur sportif et professeur de capoeira.  
Une danse pour se défouler avec votre enfant.