

Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME COMPLET



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

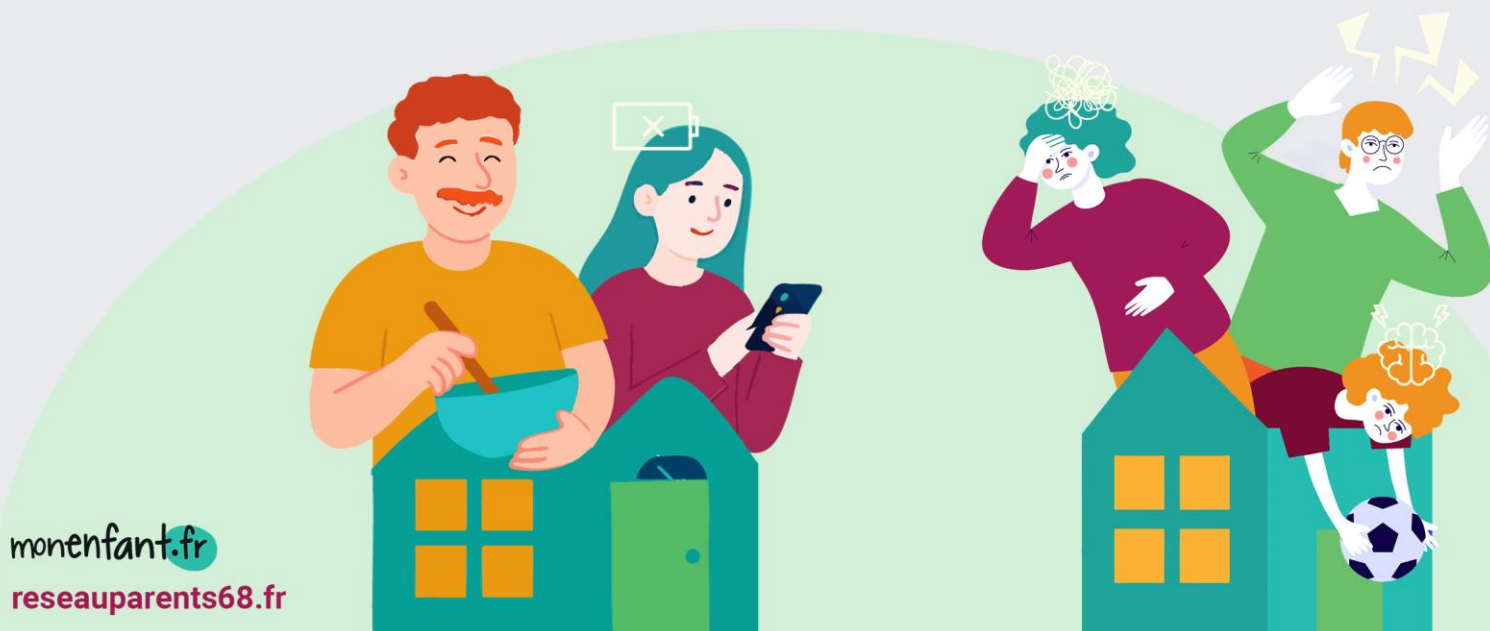
Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

Communauté de Communes
Alsace Rhin Brisach



monenfant.fr
reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

À cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



La sophrologie pour mieux gérer son stress

Jeudi 13 novembre 2025 de 17h00 à 18h30 ou de 19h00 à 20h30

>> 2 rue du Rhin à Fessenheim

Vous vous sentez épuisé, toujours pressé, sans jamais trouver un moment pour vous ?

Cet atelier de sophrologie est pensé pour les parents en surmenage. Dans un cadre apaisant, vous découvrirez des techniques simples pour **relâcher les pressions et vous recentrer**.

Offrez-vous ce moment pour **prendre soin de vous et ainsi prendre soin des vôtres**.

- **Atelier animé par** : Patricia PALUT, sophrologue

Inscription auprès du Relais Petite Enfance de la Communauté de Communes Alsace Rhin Brisach : relais.pe@alsacerhinbrisach.fr

Tu es super

Vendredi 14 novembre de 18h30 à 20h30

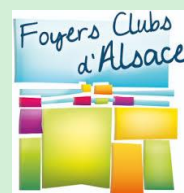
>> Espace jeunesse de Fessenheim – 2 rue du Rhin

Développer la **confiance en soi** grâce aux compétences psycho-sociales.

Cet atelier est proposé aux élèves des collèges et il a un grand succès. C'est pourquoi Fabien propose, à vous, parents, d'en bénéficier et pourquoi pas, d'utiliser les exercices/jeux à la maison pour **gagner en confiance en soi**.

- **Atelier animé par** : Fabien BENOIT, animateur service jeunesse FDFC

Inscription auprès du service jeunesse : jeunesse.ccprb@mouvement-rural.org



Relaxation, ancrage et voyage sonore

Mardi 18 et jeudi 20 novembre de 18h30 à 20h00

>> Siège de la CC Alsace Rhin Brisach - 16 rue de Neuf-Brisach à Volgelsheim

Atelier de relaxation incluant du Qi gong et tai-chi pour un bon encrage, puis un temps de relaxation et de médiation guidée. Un temps pour vous, un moment partagé et convivial.

- Atelier animé par : Nathalie DUMONT, Maître Reiki

Inscription auprès du Relais Petite Enfance de la Communauté de Communes Alsace Rhin Brisach : relais.pe@alsacerhinbrisach.fr

Spectacle Zèbre et yoga des animaux (parents-enfants)

Samedi 22 novembre – spectacle à 10h00 et atelier à 10h45

>> Art'Rhena - Île du Rhin à Vogelgrun

Un temps de complicité parents-enfants grâce au spectacle Zèbre (accessible dès 2 ans)

Pour ceux qui le souhaitent : atelier yoga des animaux

- Spectacle : compagnie Zapoï

Inscription sur le site : <https://artrhena.eu/>



Groupes de paroles « parents d'ados »

Mardi 25 novembre de 18h30 à 20h30

>> Maison pour les parents – Rue de l'église à Biesheim

Vous êtes invités dans le groupe des parents à partager vos interrogations, sur : l'autorité, le téléphone portable, la scolarité mais aussi sur les rapports aux autres de vos jeunes, etc.

Abordez librement toutes les problématiques mais aussi les astuces que les parents rencontrent avec leurs adolescents.

- Atelier animé par : Claire COLIN, psychologue à la maison des ados et Alexandra BEAUPIN, Médiatrice Familiale

Inscription auprès de l'UDAF : **Mme Alexandra BEAUPIN** - beaupin@udaf-68.fr – 06 63 42 13 89

Venez prendre l'apéro avec vos ados

Vendredi 28 novembre de 18h30 à 20h30

>> Espace jeunesse de Fessenheim – 2 rue du Rhin

Parce qu'un adolescent vit tellement de changements en même temps, la communication avec les parents peut s'avérer plus difficile et les relations peuvent peu à peu se détériorer...

Cet atelier parents-ados est une invitation à venir rencontrer d'autres ados et peut-être un peu le vôtre à travers les jeux et thèmes proposés

- Atelier animé par : Claire COLIN, psychologue à la maison des ados et Alexandra BEAUPIN, Médiatrice Familiale

Inscription auprès de l'UDAF : **Mme Alexandra BEAUPIN** - beaupin@udaf-68.fr – 06 63 42 13 89



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME COLMAR



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental Novembre pour les parents, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- **Permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi, renforcer les relations parents-enfants,**
- **Prévenir les risques de rupture.**

Parce que ce n'est pas tous les jours facile d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



« Kiffe tes premières règles »

Mardi 4 Novembre de 18h à 20h30

Centre socioculturel, 13 rue d'Amsterdam 68000 Colmar

Aidez votre fille à se préparer sereinement à l'arrivée de ses premières règles. Echanges, partages, ateliers divers dans une ambiance sereine et respectueuse. Atelier animé par Virginie Keller, ambassadrice « Kiffe ton cycle »

Pour les jeunes filles et leurs parents à partir de 10 ans

Inscription obligatoire par mail : reseauparentscolmar@colmar.fr

Ateliers massages bébés parents/enfants

Cycle de 5 séances de massages bébés : 7,14,21 et 28/11 et 5/12 9h30 à 11h

Centre Florimont, 2 rue des Marguerites 68000 Colmar

Apprendre à masser son bébé, à le soulager, échanger sur la parentalité, se relaxer et vivre un moment privilégié avec son enfant.

Ateliers animés par Pascale Bisch, « Viens dans ma bulle », formatrice en massages bébés

Pour les bébés de 0 à 10 mois

Inscription obligatoire aux 5 dates par mail : reseauparentscolmar@colmar.fr

« Faites des enfants ! qu'ils disaient...

Et maintenant comment on fait ? »

Vendredi 7 Novembre à 20h

Salle de spectacle Europe, 13 rue d'Amsterdam 68000 Colmar

Un spectacle à la fois drôle, pertinent et instructif, pour passer en revue tous les moments "délicats" de la vie de parents !

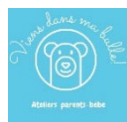
On se reconnaît, on rit mais surtout, on découvre et on comprend beaucoup de choses.

Simple, clair et déculpabilisant ! Un spectacle plein d'humanité et de sincérité, servi avec une bonne dose d'humour et d'autodérision.

Réservation en ligne obligatoire via le QR code



Un événement du réseau parents Colmar mené avec



Rencontre pour les futurs et jeunes parents

Mardi 18 Novembre à partir de 18h

Centre socioculturel, 13 rue d'Amsterdam 68000 Colmar

Vous êtes futurs ou jeunes parents d'un enfant de moins de 6 mois, venez rencontrer des professionnels de la petite enfance !

Grossesse, alimentation, sommeil, droits, modes de garde, joies, doutes, soutien à la parentalité...autant de sujets qui pourront être abordés !

Inscription obligatoire par mail : reseauparentscolmar@colmar.fr

Parenthèse familles

Samedi 15 Novembre de 10h à 16h30

Centre socioculturel, 13 rue d'Amsterdam 68000 Colmar

Une journée dédiée à la parentalité offrant un espace de partage, de ressources et d'inspirations pour tous les parents.

De nombreux ateliers en famille : créativité, cuisine, relaxation, yoga du rire, jeux et animations musicales...

Mais aussi des espaces pour les parents : temps d'échanges, débats, pause parentale...

Mode de garde assuré pour les ateliers parents.

Autant de propositions avec ou sans vos enfants pour vous ressourcer, mais aussi vous informer !

Un évènement gratuit, ouvert à toutes et à tous.

Programme complet sur FB centre socioculturel, site CSC Colmar, FB réseau parents 68

Inscription obligatoire pour les ateliers souhaités : reseauparentscolmar@colmar.fr

Apéro quizz parents / ados

Vendredi 28 Novembre de 17h45 à 22h

Centre socioculturel, 13 rue d'Amsterdam 68000 Colmar

Mangez, bougez, jouez, buzzez !!! Soirée spéciale ados de 12 à 17 ans

Préparation d'un apéritif dinatoire et dégustation, quizz interactif et ludique sur l'activité physique, l'adolescence et l'alimentation...

Animation par une troupe de théâtre d'improvisation et pauses dynamiques en musique

Inscription obligatoire par mail : reseauparentscolmar@colmar.fr

Un événement du réseau parents Colmar mené avec



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME REGION DE GUEBWILLER



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

**Actions gratuites et ouvertes à tous.
Venez nombreux !**

Réseau Parents 68
Région de Guebwiller



INTERNET
Rendez-vous
Orientation
LOISIRS
Devoir
Inscription
FATIGUE
Sorties
Ecole
Courses
FACTURES
Travail



PRENDRE UN MOMENT DE REPIT EN FAMILLE (atelier parents-enfants)

› Samedi 22 novembre 2025 de 9h00 à 12h00

› › À la crèche Arc-en-Ciel, 24 rue de l'Hôpital 68570 Soultzmatt

Venez partager des activités vivantes avec vos enfants pour évacuer les petites tensions du quotidien et favoriser un temps de détente et d'harmonie familiale.

Vous participerez à un roulement de 4 ateliers en petits groupes pour faciliter l'expression des émotions et le lâcher prise, et aboutir à un moment d'apaisement commun. Prévoyez une tenue décontractée pour un atelier « peinture expressive », un atelier « massage parents – enfants » et un atelier « balade sensorielle ».

Animé par Véronique Hiniger, Maryse Demange et Carole Vizzardi, éducatrices de jeunes enfants.

Inscription obligatoire (places limitées) :

auprès de la crèche Arc-en-Ciel : 03 89 47 64 54 / multiaccueil-soultzmatt@cc-guebwiller.fr

(Parents et enfants de 18 mois à 5 ans)



©Freepik



LUTTEZ CONTRE L'ÉPUISEMENT ET PRENEZ SOIN DE VOUS ! (groupe d'échange)

› Samedi 29 novembre de 9h00 à 11h45

› › À l'Espace de Vie Sociale de Merxheim, 6 rue du Ballon (entre les 2 écoles)

Être parent est une aventure incroyable, mais parfois on se sent un peu démuni face aux défis du quotidien. Vous vous sentez épuisé-e ? La charge mentale vous pèse ? Vous avez du mal à trouver votre équilibre parental ? Ce groupe d'échange est fait pour vous.

Animé par Sophie Hassler, accompagnante en parentalité.

Inscription obligatoire (places limitées)

auprès d'Alicia Janicki : 06 58 07 06 15 / evs-merxheim@outlook.fr

La garde des enfants est prévue pour les participants



©Freepik



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

Vallée de Kaysersberg



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



Prévenir l'épuisement et le burn-out parental

› Samedi 15 novembre 2025 de 9h à 18h

› › Salle Espace Pluriel, 11 rue St Jacques 68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE (SIGOLSHEIM)

- Viviane WIRTH-MEYER – Consultante formatrice et sophrologue
Conférence/débat : stress, émotions, épuisement- Prévenir le burn-out parental
- Stéphanie DUHOUX – Formatrice, consultante parentalité, thérapeute, intelligence émotionnelle et approche empathique de l'enfant
Conférence/débat : un temps pour soi, un souffle pour tous !
- Compagnie Les 90 lucioles -Théâtre d'improvisation/débat

Plusieurs ateliers pratiques seront proposés dans la journée pour découvrir des outils de régulation émotionnelle, favoriser l'expression de la charge mentale dans un cadre bienveillant : initiation aux massages bébé, sophrologie, ateliers autour des TSA ou DYS, journal de gratitude, connaissance et confiance en soi, accompagnement périnatal...

Différents stands seront tenus par des professionnels pour présenter leurs missions et mobiliser des ressources de soutien.

Contact



03.89.78.44.89 ou petite.enfance@cc-kaysersberg.fr



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

Mulhouse Alsace Agglomération



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



« PREVENTION DU BURN-OUT PARENTAL »

Date et horaires : Mardi 4 novembre de 18h30 à 21h00

Lieu : CSC « La Margelle » 17 rue de l'eau qui court (si GPS : 53 rue Cendrillon) STAFFELFELDEN

18h30 : Pot d'accueil autour des stands partenaires : CAF, ASFMR, Adom'Aide, PMI...

19h – 20h : Théâtre d'improvisation, une manière légère et pleine d'humour d'aborder les questions de la vie familiale et/ou professionnelle, le budget, le couple, l'éducation, le temps pour soi, le regard des autres, les grands parents...

20h : Retour aux stands et temps d'échanges convivial.

Modalités pratiques :

Gratuit - pour tous accessible à partir de 6 ans.

Inscription conseillée : CSC La Margelle : 03.89.55.64.20 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 31 octobre



ATELIER MASSAGE CONTÉ PARENTS - ENFANTS

Date et horaires : Mercredi 5 novembre de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Social & Culturel Papin, 4 rue du Gaz MULHOUSE

Découvrir en famille le toucher bienveillant par des histoires à massage.

Modalités pratiques :

Gratuit – sur inscription. Atelier réservé aux parents et enfants à partir de 3-4 ans.

Renseignements et inscriptions auprès du CS Papin : 03 89 42 10 20. Places limitées.

CYCLE DE 6 RENCONTRES : AVEC L'ARRIVEE DE BEBE...PREVENIR L'EPUISEMENT PARENTAL

Date et horaires : Un cycle de 6 ateliers

- jeudi 6 novembre de 13h45 à 15h30,
- jeudi 13 novembre de 14h00 à 15h30,
- jeudi 20 novembre de 14h30 à 15h30,
- jeudi 27 novembre de 13h45 à 15h30,
- jeudi décembre de 13h45 à 15h30,
- jeudi 11 novembre de 1400 à 15h30.

Lieu : Laep L'Aire Mômes – Espace Associatif 7 rue des maréchaux LUTTERBACH

Trouver son juste équilibre entre répondre aux besoins de son bébé et prendre en compte ses propres besoins... Avec l'arrivée du bébé... Prévenir l'épuisement parental.

2 temps pour échanger et partager ses expériences avec d'autres parents de bébé.

4 temps pour expérimenter différents outils et vivre des moments de ressourcement.

Modalités pratiques :

Gratuit – **Inscription obligatoire à tout le cycle comprenant les 6 dates :**

contact@lairemomes.fr ou 06 50 31 95 01



BALADE NATURE ET ATELIER CUISINE POUR LES ENFANTS

Date et horaires : Samedi 8 novembre de 14h00 à 18h00

Lieu : Gîte amis de la nature Osenbach – RDV à la MJC-Centre Social 22, rue de Soultz BOLLWILLER

14h : Départ co-voiturage MJC-CS Bollwiller, 22 rue de Soultz BOLLWILLER.

14h30 : Arrivée au gîte.

15h – 16h30 : Balade et échanges entre parents, pendant ce temps les enfants sont pris en charge au gîte : échanges avec les enfants sur leur place dans la famille, comment aider à la maison selon ses capacités et son temps – préparation de la collation pour tous. Animés par Joanne BREITNER, coach parental - Doula Consultante en périnatalité et Jean Mathieu SCWINDENHAMMER, accompagnateur montagne

16h30 -17h : Collation partagée.

17h : Départ du gîte.



En cas de pluie l'action est maintenue en intérieur au gîte

Modalités pratiques :

Gratuit - Pour les parents ou parents et enfants

Inscription obligatoire : MJC-CS de Bollwiller 03.89.48.10.04 ou via le QR Code



Prévoir tenue adaptée + bonnes chaussures.



SPECTACLE « UNE PAUSE SVP »

Date et horaires : Mercredi 12 novembre à partir de 8h30

Lieu : Centre Socioculturel Pax 54 rue de Soultz MULHOUSE. Arrêt de tram : Rattachement

Dès 8h30 : Accueil convivial autour d'un petit-déjeuner.

9h30 – 10h15 : Spectacle « Une pause SVP ». Un spectacle qui invite à partager, ressentir et réfléchir à la question du répit parental.

10h15– 11h00 : Débat-échanges autour de la thématique

Modalités pratiques :

Gratuit. Sur inscription obligatoire auprès du CSC Pax : 03.89.52.34.04



Garde d'enfants sur place par des professionnels.

ATELIER KIMOCHI PARENTS - ENFANTS

Date et horaires : Mercredi 12 novembre à partir de 10h00 à 11h30

Lieu : LAEP Capucine, 17 rue d'Illzach MULHOUSE

Un moment complice entre parents et enfants pour partager, créer et grandir ensemble grâce aux peluches de la méthode Kimochi

Modalités pratiques :

Gratuit - Inscription obligatoire au 03 89 32 80 50.



UNE PARENT'AISE PLEINE DE RESSOURCES

Date et horaires : Vendredi 14 novembre de 18h30 à 20h30

Lieu : CSC Wit'ta cité allée de la Moselle WITTELSHEIM

Cette parenthèse a pour but de se soutenir, d'échanger et de partager nos expériences sur notre rôle de parents. Le poids des responsabilités est parfois lourd à porter, et le partager permet de se soulager et se rassurer. Animée par Carole LAPP : Psycho-somato thérapeute.

Modalités pratiques :

Gratuit - pour les parents.

Inscription obligatoire auprès du CSC Wit'ta cité: 03.89.55.45.46 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 12 novembre

PARENTS, RECHARGEZ VOS BATTERIES !

Date et horaires : Samedi 15 novembre de 9h30 à 11h30

Lieu : CS La Forge, au Dorfhisla, 1 rue de Cernay BERRWILLER

Offrir une parenthèse à la parentalité, un temps de ressource face à la fatigue ou à l'épuisement. Occuper les mains et libérer l'esprit, afin de favoriser les échanges entre parents. Rencontrer, discuter avec ses pairs et sortir de l'isolement ou de la culpabilité. Animé par Marie – Elise DIGNAC : Educatrice de Jeunes Enfants et Artiste.

Modalités pratiques :

Gratuit – Pour les parents

Inscription obligatoire auprès du CS La Forge : 03.89.38.50.53 ou via le QR Code



LE REPIT PARENTAL : UN ATELIER PARENTS-ENFANTS POUR SE RESSOURCER

Date et horaires : Mercredi 19 novembre de 10h00 à 12h00

Lieu : Maison de Quartier de la Fonderie 70, rue du Manège MULHOUSE

Atelier pour les parents et les enfants jusqu'à 10 ans :

- Des activités ludiques et apaisantes pour renforcer la complicité et la communication.
- La découverte de l'importance des temps de pause dans la parentalité.
- Des outils pratiques pour gérer le stress parental et intégrer du répit au quotidien.

Goûter offert.

Modalités pratiques :

Entrée libre.



CUISINE DES PAPAS

Date et horaires : Jeudi 21 novembre de 18h30 à 21h00

Lieu : CSC Coréal 16 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny WITTENHEIM

Venez retrouver d'autres papas, partager vos connaissances en cuisine, préparer et déguster un bon repas que vous pourrez reproduire à la maison. Ambiance chaleureuse et uniquement masculine.

Animation par Yvan WILDY, éducateur libéral et Serge MOULS, cuisinier, pâtissier et boucher.

Modalités pratiques :

Gratuit – Réservé aux papas

Inscription obligatoire auprès du CSC Coréal Wittenheim : 03.89.50.46.08 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 17 novembre

BALADE D'EXPLORATION ET D'ECHANGES ENTRE MAMANS ET DECOUVERTE DE LA NATURE POUR LES ENFANTS

Date et horaires : Samedi 22 novembre de 9h30 à 11h30

Lieu : Etang St Pierre, rue de l'étang BOLLWILLER

Se balader entre mamans pour partager des expériences de vie et échanger des « trucs et astuces », prendre soin de soi et gagner en sérénité au quotidien car « quand maman va, tout va » ! C'est aussi l'occasion de prendre un temps pour réfléchir à sa posture parentale... pendant que les enfants découvrent la nature à travers divers ateliers. Animation par HASSLER Sophie, éducatrice spécialisée et coach parental.

Modalités pratiques :

Gratuit – Réservé aux mamans, accompagnées ou non de leurs enfants.

Inscription obligatoire auprès de la MJC CS de Bollwiller 03.89.48.10.04 ou via le QR Code



CUISINE DES PAPAS

Date et horaires : Mardi 25 novembre de 18h30 à 21h00

Lieu : MJC Centre Social de Bollwiller 22 rue de Sultz BOLLWILLER

Venez retrouver d'autres papas, partager vos connaissances en cuisines, préparer et déguster un bon repas que vous pourrez reproduire à la maison. Ambiance chaleureuse et uniquement masculine.

Animation par Yvan WILDY, éducateur libéral et Pascal FRIEDELMEYER : cuisinier et cuisine thérapeute.

Modalités pratiques :

Gratuit – Réservé aux papas

Inscription obligatoire auprès de la MJC CS de Bollwiller 03.89.48.10.04 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 21 novembre



« LE DEUIL A L'ADOLESCENCE »



Date et horaires : Jeudi 27 novembre à partir de 19h00

Lieu : CSC « La Margelle » 17 rue de l'eau qui court (si GPS : 53 rue Cendrillon) STAFFELFELDEN

A partir de 19h : Forum d'accueil et d'information pour découvrir les ressources locales (Maison des adolescents, Sepia, Dialogue et Solidarité, Asfmr, Caf, Jalmav...). Collation offerte.

19h45 : Projection du téléfilm « Et doucement rallumer les étoiles » de Thierry PETIT, suivie d'une table ronde animée par Paul MILLEMANN, psychologue à la Maison des adolescents, Claire-Lyse SCHMITT, médiatrice familiale à l'Asfmr et Ophélie PERRIN, intervenante « Dialogue et solidarité ».

Modalités pratiques :

Soirée à destination des parents et adolescents.

Entrée libre.

Réservation auprès du Cidff du Haut-Rhin 03.29.60.45.43 ou via le QR Code



CAFÉ DES PARENTS

Date et horaires : Vendredi 28 novembre de 9h00 à 11h00

Lieu : LAEP Capucine, 17 rue d'Illzach MULHOUSE

Une pause bien méritée pour les parents, pour échanger entre eux et avec des professionnels, et savourer pleinement la vie de famille. En présence d'Elise Capitaine, Psychologue.

Modalités pratiques :

Gratuit. Renseignements et inscription : 03 89 32 80 50.

CONFERENCE SUR LE REPIT PARENTAL : PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER SES ENFANTS ET SA FAMILLE

Date et horaires : Vendredi 28 novembre à partir de 18h00

Lieu : Centre Sportif Régional d'Alsace 5, rue des Frères Lumières MULHOUSE. Arrêt tram : Université

18h00 à 19h00 : temps de convivialité et découverte des stands de professionnels en lien avec la thématique.

19h00 – 21h00 : conférence suivie d'un temps d'échange pour comprendre, prévenir et mieux gérer les risques liés au à l'épuisement et au burn-out parental.

Modalités pratiques :

Entrée libre et gratuite

Sur inscription (places limitées) [cliquant ici](#)

Un service de garde d'enfants (6 à 12 ans) est assuré sur place par des professionnels.

Uniquement sur inscription préalable



IRS

le

Courses **FACTURES**

Travail



DODOS AGITES, PARENTS EPUISES

Date et horaires : Samedi 29 novembre de 10h à 11h30

Lieu : CSC Coréal 16 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny WITTENHEIM

Informers les parents sur le développement du sommeil de l'enfant, sensibiliser aux signes précoces de l'épuisement parental, proposer des stratégies concrètes pour améliorer le sommeil de l'enfant, écouter et répondre aux questions des parents. Animation par Rachel GOLISANO, infirmière puéricultrice.

Modalités pratiques :

Gratuit.

Inscription obligatoire : CSC Coréal Wittenheim : 03.89.50.46.08 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 26 novembre

Evénements organisés en partenariat avec :



Rendez-vous
INTERNET
Orientation
LOISIRS
Devoir
Inscription
FATIGUE
Sorties
Ecole
Cours
FACTURES
Travail



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

Communauté de Communes
du Pays de Ribeauvillé



monenfant.fr
reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



Yoga Parents/Enfants

5 novembre 2025 de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30

Maison Jeanne d'arc, 3 place de Berckheim 68150 Ribeauvillé

Atelier Yoga parents et enfants :

Venez partager un moment de douceur, de détente et de complicité avec votre enfant lors d'une séance de yoga spécialement conçue pour vous deux.

Inscription obligatoire : veronique.jeanmougin@paysderibeauville.fr

Apéro quizz pour les parents d'enfants de 0-3 ans

6 novembre 2025 de 17h30 à 19h

EAJE « Am Stram Gram », 3 rue de l'église 68750 Bergheim

Apéro Quizz :

Parents de mini-tornades (0-3 ans), venez souffler un peu ...

On vous propose un apéro quiz pour tester vos connaissances sur le développement de l'enfant, l'organisation de la vie de famille, les pleurs, l'alimentation ...

Bonus : on s'occupe de la garde des enfants pendant que vous participez à cet atelier

Inscription obligatoire : veronique.jeanmougin@paysderibeauville.fr

Yoga Parents/Enfants

12 novembre 2025 de 14h à 15h30 et de 16h à 17h30

Maison Jeanne d'arc, 3 place de Berckheim 68150 Ribeauvillé

Atelier Yoga parents et enfants :

Venez partager un moment de douceur, de détente et de complicité avec votre enfant lors d'une séance de yoga spécialement conçue pour vous deux.

Inscription obligatoire : veronique.jeanmougin@paysderibeauville.fr



Apéro quizz pour les parents d'ados

14 novembre 2025 de 18h à 19h30

Collège des ménétriers, 21 rue de Landau 68150 Ribeauville

Apéro Quizz :

Parents et ados, prêts à s'affronter et à échanger sur des questions de limites, de communication, etc. ...

Inscription obligatoire : veronique.jeanmougin@paysderibeauville.fr

Yoga Parents/Enfants

15 novembre 2025 de 9h30 à 10h30 pour les enfants de 3-7 ans et de 10h30 à 12h pour les enfants de 8-11ans.

Périscolaire « Ribeauvilou », 8 route de Guémar 68150 Ribeauvillé

Atelier Yoga parents et enfants :

Envie de partager un moment zen et complice avec votre enfant ?

Rejoignez notre atelier yoga spécialement conçu pour les parents et leurs enfants. Une belle occasion de se détendre, s'amuser et se reconnecter ensemble, tout en découvrant les bienfaits du yoga.

Inscription obligatoire : veronique.jeanmougin@paysderibeauville.fr

Apéro quizz pour les parents d'enfants de 3 à 12 ans

6 novembre 2025 de 17h30 à 19h

EAJE « Am Stram Gram », 3 rue de l'église 68750 Bergheim

Apéro Quizz :

Parents d'enfants de 3 à 12 ans, venez souffler un peu et relever le défi de notre apéro quizz spécial parentalité !

Au programme : questions sur l'organisation familiale, la gestion des limites, et même sur des sujets comme le harcèlement.

Un moment convivial pour échanger, entre vous.

Inscription obligatoire : veronique.jeanmougin@paysderibeauville.fr



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

Pays Thur-Doller



monenfant.fr
reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



« Cuisine Créa Sensorielle »

Dates et horaires :

- Mercredi 5 novembre à 18h30 au CSC Créaliance, 2 rue de l'Ecole 68290 MASEVAUX NIEDERBRUCK.
- Mercredi 12 novembre à 9h30 au CSC Cernay, 7 rue la 4e DMM 68700 CERNAY.
- Samedi 22 novembre 9h30 au CSC Thann, 13 rue Robert Schuman 68800 THANN.

Description : un atelier sans recette et sans objectif, avec comme médiateur les aliments, permettant une parenthèse créative et sensorielle où chacun se reconnecte à ses ressentis et à ses émotions.

Modalités pratiques : ouvert à tous les parents, gratuit. Nombre de places limités – inscription obligatoire :

- Masevaux : 03.89.82.43.12 ou crealiance@crealiance.org
- Cernay : 03.89.75.62.80 ou secretariat@cscagora.fr
- Thann : www.cscpaysdethann.fr

Petits déjeuners, goûters, trouvons le bon équilibre

Dates et horaires :

- Goûters : vendredi 7 novembre de 16h30 à 18h30
- Goûters : jeudi 27 novembre de 17h à 19h
- Petit-déjeuner : samedi 29 novembre de 9h à 11h

Lieu : accueil périscolaire de Masevaux, 2 rue de l'Ecole 68290 MASEVAUX NIEDERBRUCK

Description : animé par Sophie WINTERHOLLER, diététicienne et nutritionniste. Les séances débuteront par un temps d'apports théoriques qui sera suivi d'un temps pratique où enfants et parents pourront confectionner goûters et petit-déjeuners. La séance se clôturera sur une dégustation partagée.

Modalités pratiques : inscription auprès de l'accueil périscolaire de Masevaux : 03.89.38.05.74. Ouvert seulement aux parents dont l'enfant est inscrit à l'accueil périscolaire.

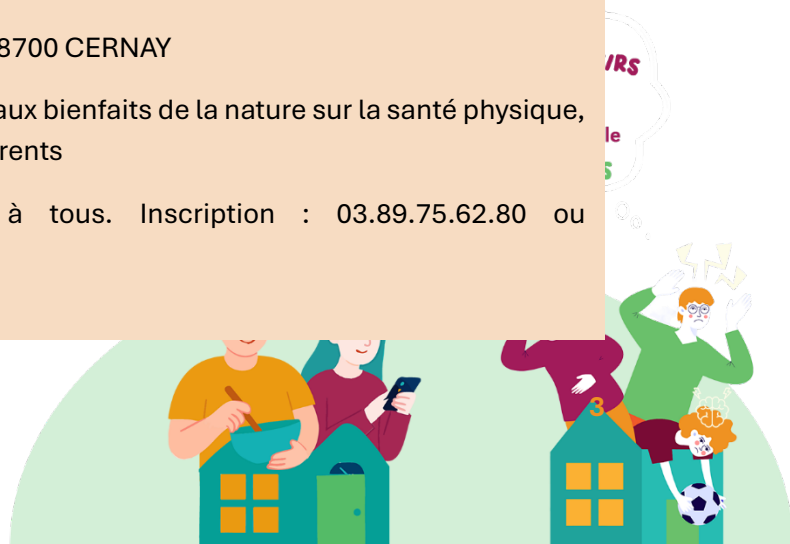
« L'importance de la nature dans l'éducation des enfants et le répit parental »

Date et horaires : vendredi 7 novembre à 19h00

Lieu : Périscolaire "Arc en Ciel" 1 rue Sandoz 68700 CERNAY

Description : Sensibilisation des participants aux bienfaits de la nature sur la santé physique, mentale et émotionnelle des enfants et des parents

Modalités pratiques : gratuit et ouvert à tous. Inscription : 03.89.75.62.80 ou secretariat@cscagora.fr



« Parenthèse Douceur »

Dates et horaires : Samedis 8, 15, 22, 29 novembre et samedi 6 décembre de 9h30 à 11h30.

Lieu : CSC de Thann, 13 rue Robert Schuman 68800 THANN.

Description : Un cycle d'ateliers permettant la découverte d'outils favorisant le bien-être maternel. **Réservé aux mères ayant récemment accouché (moins de 2 ans).**

Modalités pratiques : gratuit, engagement sur l'ensemble des dates du cycle. Contact : 06.51.33.16.58. Nombre de places limitées - Inscription obligatoire www.cscpaysdethann.fr.

« De la fatigue au burn-out parental, repérer les signes et agir »

Date et horaires :

- Lundi 10 novembre de 17h à 18h30 au Périscolaire "Arc en Ciel" 1 rue Sandoz 68700 CERNAY
- Lundi 17 novembre de 9h30 à 11h00 à l'école maternelle de Lauw 25 bis rue Principale 68290 LAUW.

Description : Trouver des ressources sur le burn-out parental (description, comment le reconnaître...) et également des outils pour mieux organiser le quotidien. Animé par le CAMPS Thur Doller. Rencontre sans les enfants.

Modalités pratiques : gratuit, réserve aux parents. Inscription obligatoire :

- Lauw : inscription au 03.89.82.43.12 ou crealiance@crealiance.org.
- Cernay : inscription par téléphone au 03.89.75.62.80 ou secretariat@cscagora.fr

Café des parents "Le sommeil de mon enfant"

Date et horaires : Samedi 11 novembre 2025 de 10h00 à 11h30

Lieu : Micro-crèche « Les Bubbala de la Doller » 25 route Joffre 68290 MASEVAUX NIEDERBRUCK

Description : rencontre autour du rythme de sommeil des 0-3 ans, animée par Sylvie RAMOS, puéricultrice de PMI et Mélodie, éducatrice de jeunes enfants à la micro-crèche.

Modalités pratiques : inscription au 03.89.82.43.12 ou crealiance@crealiance.org.
Accueil des enfants possible jusqu'à 3 ans.



« Une bouffée d'air »

Date et horaires : samedi 15 novembre à 9h30

Lieu : PÉriscolaire "Arc en Ciel" 1 rue Sandoz 68700 CERNAY

Description : Une "bouffée d'air" prend la forme d'une sortie "nature" en demie-journée en petits groupes. Elle vise à offrir un temps de répit partagé entre parents et enfants, dans un cadre apaisant et naturel. Une balade légère, accessible à tous, sans exigence physique avec des ateliers ludiques (land art, jeux sensoriels ou d'observation...).

Modalités pratiques : gratuit et ouvert à tous. Boissons chaudes offertes. Inscription par téléphone au 03.89.75.62.80 ou par mail à secretariat@cscagora.fr
Prévoir une tenue adaptée (baskets ou bottes, eau...).

Spectacle humoristique « Auto Psy des Parents »

Date et horaires : Samedi 15 novembre 2025 à 20h00

Lieu : A la Salle Communale 68740 FELLERING.

Description : animé par Véronique POISSON, suivi d'un temps convivial d'échange avec l'artiste.

Modalités pratiques : nombre de places limitées. Inscriptions au 06.73.10.25.76 ou s.oser@ccvsa.fr

« Théâtre-débat "Les Femmes de Barbe bleue" »

Date et horaires : Mercredi 19 novembre 2025 à 20h00

Lieu : Carré Martin Studer, rue Binnen à BURNHAUPT-LE-HAUT.

Description : présentation de la pièce "Les femmes de Barbe Bleue" par l'association CVRS-La Ruchêne Grange Burcklé, suivie d'un débat animé par différents intervenants (Maison de Protection des Familles, CIDFF du Haut-Rhin, Solidarité femmes 68, le Conseil Départemental de l'Accès au Droit). Un temps convivial sera proposé à l'issue du débat.

Soirée à destination des adolescents (à partir de 15 ans) et de leurs parents.

Modalités pratiques : inscription au 03.89.82.43.12 ou creliance@creliance.org.



« Café des parents : Parents d'enfants extraordinaires, si on en parlait ? »

Date et horaires : 21 novembre 2025, de 18h à 20h,

Lieu : Au CSC Créaliance, 2 rue de l'Ecole 68290 MASEVAUX NIEDERBRUCK.

Description : Venez rencontrer l'association Typik'Atypik qui pourra répondre à vos questionnements en tant que parent d'enfants neuro-atypiques. Mme Vautrin, infirmière et membre de l'association et Mme Husson, présidente de l'association animeront cette rencontre. Elles vous donneront également des conseils pour prévenir le burn out parental.

Modalités pratiques : action réservée aux parents. Inscription au 03.89.82.43.12 ou crealiance@crealiance.org.

« Parlons des écrans : les comprendre pour mieux accompagner nos enfants »

Date et horaires : Vendredi 14 novembre à partir de 18h30

Lieu : CSC Thann 13, rue Robert Schuman 6800 THANN

Description : mieux comprendre l'usage numérique de nos enfants et trouver des pistes d'accompagnement au quotidien. Conférence animée Christel BRICKA, de l'association "parents tout simplement"; présence de divers acteurs locaux et ressources du territoire, ouvert aux parents et aux professionnels..

Modalités pratiques : Gratuit sur inscription : www.cscpaysdethann.fr



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

La boîte à outils du « Mieux vivre parental » Secteur de Saint Louis Agglomération



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



Découvrez l'ensemble des projets sur le site du réseau Parents 68



« P'TIT PHILO PARENTS-ENFANTS, LE BONHEUR D'ÊTRE PARENTS »

Pour Enfants de 3 à 6 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

Date et horaires : les mercredis 5 et 19 novembre 2025 de 15h à 17h

Lieu : LAEP Famil'lys, 95 rue de Mulhouse 68300 Saint-Louis

Places limitées

Description

Moment autour du bonheur familial, par la lecture et l'échange ainsi qu'un temps créatif. Partageons nos expériences et trouvailles du quotidien en toute simplicité.

Modalités pratiques

Public visé : enfants 3-6 ans accompagnés d'un ou deux parents, gratuit, sur inscription



« C'EST COOL D'ÊTRE PARENTS »

Pour enfant de 3 à 12 ans avec leur(s) parent(s)

Date et horaires : Mercredi 19 novembre 2025 15h à 17h

Lieu : Médiathèque de Sierentz

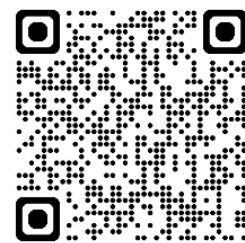
Places limitées

Description

Des ateliers parents-enfants pour créer des outils facilitants le quotidien de tous les enfants. Mais aussi des jeux courts pour s'informer et être sensibilisés « au bien vivre ensemble ».

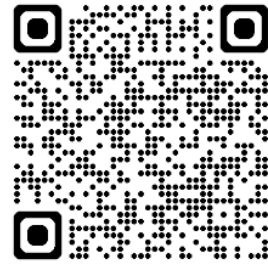
Ces outils utilisés au départ pour les personnes porteuses de troubles du neurodéveloppement seront utiles à toutes les familles.

Modalités pratiques : Projet porté par Touré Nogaye animatrice pôle primaire, référente inclusion et 4 animatrices du pôle primaire du périscolaire des Barbapapas de Sierentz. Ramenez du petit matériel de bricolage dans un esprit d'économie circulaire et écologique tel que : grosses perles, ficelle, bouton, velcro, carton, chemise en carton ou chemise en plastique



« PREVENTION DU STRESS AQUATIQUE »

Pour les familles, parents et enfants non-nageurs de 4 à 9 ans



Date et horaires : Samedi 08 novembre 2025 de 14h à 17h

Lieu : Piscine couverte de Village Neuf

Places limitées

Description

Vous souhaitez partager des moments de joie au bord de l'eau avec votre enfant non-nageur, venez rejoindre l'équipe de Maîtres-Nageurs Sauveteurs qui vous transmettront tout leur savoir-faire et leurs conseils autour de la prévention des noyades lors des différents ateliers :

Un 1^{er} temps adapté à chacun avec une séance de sophrologie pour les parents et une séance d'enseignement des bases de la natation pour les enfants.

Un 2^{ème} temps de jeux en famille portant sur l'aisance aquatique et les 1ers gestes qui sauvent

Un 3^{ème} temps de convivialité autour d'un goûter adapté aux activités sportives.

Modalités pratiques : Tenue de bain exigée (short de bain interdit), sur réservation (nombre de places limitée)

Ateliers « MASSAGE BEBE »

Pour les parents et leur bébé de 2 à 9 mois

Lundi 17 et 24 novembre 2025 de 9h30 à 10h30

Relais Petite Enfance, 6 Rue des Boulangers, 68 330 HUNINGUE

Jeudi 13, 20 et 27 novembre 2025 de 9h30 à 10h30

Relais Petite Enfance, **Adresse :** 55, Rogg Haas – 68510 SIERENTZ

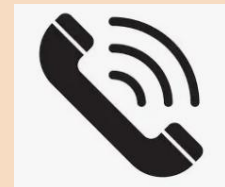
Places limitées

Description

Une infirmière puéricultrice de la Protection Maternelle et Infantile (PMI), accompagnée d'une animatrice du Relais Petite Enfance (RPE), proposent aux jeunes parents d'enfants de moins de 9 mois de renforcer le lien dans un moment de détente autour du massage. Cette pratique procure aux bébés et aux parents des bénéfices tant sur les plans physique, psychologique qu'émotionnel.

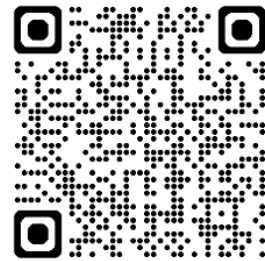
Matériel à apporter : une couverture, une huile de massage pour bébé, un sac à langer (biberon/couche).

*Inscription obligatoire pour les séances auprès de la PMI de Saint-Louis au **03.89.70.91.80**.*



« ETRE PARENTS CA FATIGUE ! COMMENT MIEUX LA GERER AU QUOTIDIEN » avec Sarah Lansac

Parents d'enfants de 0 à 3 ans ayant un(des) enfant(s) non scolarisé(s) en petite section maternelle



Date et horaires : vendredi 7 novembre 2025 à 18h30

Lieu : Salle Sainte Catherine à Hagenthal-Le-Haut

Places limitées

Description

Des jeunes parents, parfois fatigués, « à bout », ne savent plus comment gérer la vie professionnelle et la vie personnelle, ne s'accordent pas de temps pour souffler et se reposer.

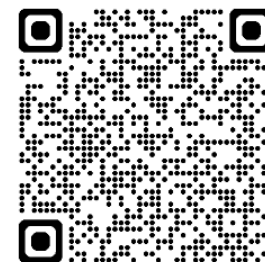
Être parents de jeunes enfants est souvent synonyme de nuits courtes et de réveils nocturnes.

Les parents sont le socle de la famille et il est primordial que le papa et la maman se sentent bien et épanouis afin que les enfants se sentent également bien et épanouis.

Le parent doit se déculpabiliser de s'accorder du temps à soi-même. Cela lui permet de se ressourcer. Cet atelier donnera des clés pour mieux vivre sa vie de parents au quotidien.

AFTER WORK DES PARENTS « COMMENT CULTIVER DES RELATIONS APAISEES » avec Claudia MALLET

Parents d'enfants de 0 à 3 ans ayant un(des) enfant(s) non scolarisé(s) en petite section maternelle



Date : mardi 18 novembre de 18h30 à 20h30

Lieu : Crèche Tom Pouce à Hagenthal-Le-Bas

Places limitées

Description

*Comment éviter le **stress et le surmenage** tout en préservant le lien famille ?*

avec la

Il est primordial de privilégier des moments de qualité même courts pour le bien-être de la famille.

*Se trouver des **petits moments d'échange**, de complicité.*

Se consacrer des moments de partage en famille (cuisiner ensemble, sortir dans la Nature, jouer ensemble, ...)

Echanges, partage de solutions et d'expérience entre les participants

IRS

Sorties
Ecole
Cours
Travail
FACTURES



TABLE RONDE = COMMENT DESAMORCER LE CONFLIT AVEC MON ADOS

Parents de jeune(s) de 15 à 18 ans

Date et horaires : vendredi 21 novembre 2025 à partir de 19h30

Lieu : L'Arche de Saint Louis / Places limitées

Description

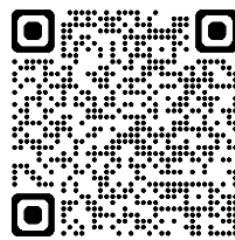
Un Temps d'échanges entre **parents et professionnels**

Cet atelier, en lien avec les actions déjà menées à l'Arche, propose un espace bienveillant et convivial pour parler des difficultés rencontrées dans la relation parents-ados.

Animé par des éducateurs spécialisés et la Mission locale, ce temps d'échanges permettra d'aborder les conflits du quotidien, les difficultés scolaires ainsi que les tensions liées au projet professionnel et à la recherche d'emploi, qui peuvent influencer la relation entre parents et adolescents. Les participants repartiront avec des clés concrètes pour mieux se comprendre et gérer ces situations.

Temps participatif avec mises en pratique : jeux de rôle, théâtre, exercices de recentrage (musicothérapie).

Un moment d'échange pour écouter, partager et repartir avec des idées et outils utiles, sans jugement ni pression.



ATELIER "LE MEILLEUR GOUTER POUR MES ACTIVITES SPORTIVES"

Pour les familles, parents et enfants de 10 à 15 ans

Date et horaires : Samedi 08 novembre 2025 de 14h à 17h

Lieu : Piscine couverte de Village Neuf

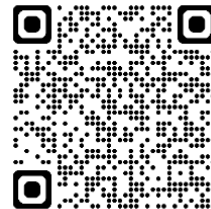
Places limitées

Description

Le Pôle APSA est une structure spécialisée dans l'accompagnement des enfants en surpoids ou en situation d'obésité. A travers des ateliers d'éducation thérapeutique, l'équipe pluridisciplinaire aide les enfants et leurs familles à mieux comprendre les enjeux liés au poids, à adopter de nouvelles habitudes de vie et à renforcer la confiance en soi. L'objectif est d'apporter un soutien bienveillant et personnalisé pour favoriser le bien-être et la santé de chaque enfant, en impliquant activement les parents dans ce parcours. Venez participer à l'un de nos ateliers découverte.

- 1) un temps de présentation du Pôle APSA
- 3) un temps de réalisation en commun d'un goûter adapté, une activité de type piscine ou sportive
- 4) un temps de partage du goûter et d'échange entre les participants

Modalités pratiques : port du **maillot de bain obligatoire** pour l'activité sportive dans l'eau.



Les Partenaires du territoire de Saint Louis Agglomération durant le mois

« Novembre pour les Parents »



Novembre pour les parents 2025

La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...



PROGRAMME

VAL D'ARGENT



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin



2024
2029 SCHÉMA ALSACIEN
DES SERVICES AUX
FAMILLES



La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



SPECTACLE « Il a quoi cet enfant ? Au secours, maman craque ! »

MERCREDI 5 NOVEMBRE 2025 de 17h à 19h

Grande salle au 1^{er} étage

CSCVA, place de l'Europe, 1, carrefour de Ribeauvillé 68160 Sainte-Marie-aux-Mines

Un spectacle unique et interactif

Le public lance ses situations, Maman raconte comment, elle, elle aurait répondu, à sa manière, à ce « problème ». Cris, pleurs, rires, chantages et réconciliations. On rit ensemble de nos déboires, de nos galères, on partage nos pensées les plus honteuses, on se ressaisie, on avance ! On va trouver ce qu'il a cet enfant et qui fait que Maman craque ! Avec classe et humour elle réinvente l'autorité : une main de fer dans un gant de velours... à paillettes ! Sur scène, Caroline les transforme en situations drôles, vivantes et pleines de vérités, qui résonnent avec l'expérience de chacun.

Parents en premier public et accessible aux enfants à partir de 7 ans

Inscription au secrétariat du CSCVA : secretariat@cscva.fr ou au 03 89 58 78 04

SORTIE NATURE EN FAMILLE et TABLE RONDE « EXPERIENCES DE PARENTS »

MERCREDI 12 NOVEMBRE 2025

Périscolaire de Lièpvre pour le départ de la balade à **14h**

Périscolaire de Lièpvre pour la table ronde à **16h30**

Une sortie nature en famille... et un temps pour partager !

Après une balade conviviale à Lièpvre, les familles sont invitées à se retrouver au périscolaire pour une table ronde animée par un parent bénévole. Avec authenticité et bienveillance, il partagera son expérience de l'épuisement parental et les solutions qu'il a mises en place pour retrouver un équilibre. Parce qu'ensemble, les parents trouvent des clés, du soutien et de nouvelles idées pour avancer plus sereinement !

Inscription au secrétariat du CSCVA : secretariat@cscva.fr ou au 03 89 58 78 04

Possibilité d'être véhiculé, sous réserve de places disponibles - Possibilité de s'inscrire à un atelier seulement - Un goûter est proposé en fin de sortie Nature au périscolaire de Lièpvre - Vos enfants seront pris en charge lors de la table ronde.

PARENT, CE RÔLE SANS MODE D'EMPLOI

MERCREDI 19 NOVEMBRE de 14h à 16h

au local "Conviviage", 4, rue des Fougères, 68160 Sainte-Marie-aux-Mines

Être parent, c'est un rôle merveilleux...mais parfois épuisant !

Cet atelier propose un vrai temps de pause et de réflexion, pour souffler et repartir avec des clés concrètes. Dans un premier temps, Sandra Ledermann accompagne les parents à travers des échanges guidés, des supports visuels et même des exercices de relaxation. Ensuite, les enfants rejoignent leurs parents pour une expérience commune afin de mettre en pratique les outils partagés.

Atelier parents/enfants

Inscription au secrétariat du CSCVA : secretariat@cscva.fr ou au 03 89 58 78 04



DETENTE DES PARENTS, GOÛTER DES ENFANTS

SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025 de 14h à 15h30

Médiathèque du Val d'Argent 11a, rue Maurice Burrus, 68160 Sainte-Croix-aux-Mines

Parce qu'être parent, c'est aussi savoir souffler...

Elsa Mauguin invite les parents à un moment de pause bienveillant : un échange autour du visionnage d'un documentaire pendant que vos enfants sont pris en charge par les animateurs du Centre socio-culturel : ils préparent ensemble un délicieux goûter qu'ils partageront ensuite avec vous ! Un temps de répit pour les parents, un moment ludique et gourmand pour les enfants, et surtout...un vrai rendez-vous de partage et de convivialité !

Atelier parents/enfants

Inscription au secrétariat du CSCVA: secretariat@cscva.fr ou au 03 89 58 78 04

Possibilité d'être véhiculé, sous réserve de places disponibles

ÊTRE COMPETENTS ENSEMBLE

MERCREDI 26 NOVEMBRE de 9h30 à 11h30

au local "Conviviage", 4, rue des Fougères, 68160 Sainte-Marie-aux-Mines

Des rituels malins pour souffler en famille

Dans cet atelier en deux temps, les parents découvrent avec Marie AVALOS, orthophoniste, des outils simples et concrets (imagiers, listes visuelles, langage ritualisé...) pour transformer les routines parfois compliquées en moments plus fluides et sereins. Ensuite, les enfants rejoignent leurs parents pour tester, jouer et expérimenter ensemble ces astuces dans une ambiance conviviale et bienveillante. Un atelier à la fois pratique et ludique, pour repartir avec des idées faciles à mettre en place dès la maison, et plus de sérénité au quotidien !

$$\frac{3}{7} \text{H}^+ + \frac{1}{4} \text{O}_2 = \frac{3}{4} \text{H}_2\text{O}$$

Inscription au secrétariat du CSCVA : secretariat@cscva.fr ou au 03 89 58 78 04

FETE DE CLOTURE

VENDREDI 28 NOVEMBRE 2025 de 18h à 20h

[illegible]

Pour terminer en beauté ce mois de novembre

Retrouvons-nous tous ensemble autour d'un apéritif dînatoire convivial ! Au programme :

Un moment festif pour se retrouver et partager,

L'occasion d'échanger autour des actions vécues durant le mois à travers les affiches réalisées lors des actions du mois de novembre

Des instants chaleureux entre parents, enfants et partenaires.

Une belle soirée pour célébrer la parentalité, remercier toutes les familles et clôturer ce mois sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur !

Inscription au secrétariat du CSCVA: secretariat@cscva.fr ou au 03 89 58 78 04



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

COMMUNAUTE DE COMMUNES DE
LA VALLEE DE MUNSTER



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.



ETRE PARENT ET DORMIR (PRESQUE) COMME AVANT !



› **Mardi 04/11 à 19 heures**

› › Périscolaire « Wihr'Volte » – 9 rue Stauffen 68230 Wihr-au-Val

Soirée d'information et d'échanges autour du sommeil des parents. Animée par **Joanne BREITNER**, coach certifiée et coach parentale, dont le sommeil est l'une des spécialités.

Ouvert aux parents d'enfants de tous âges - Entrée libre

PARENT : UN TEMPS POUR SOI AVEC LA NATURE

› **Vendredi 07/11 et Samedi 15/11 de 9h à 11h30**

› › Mairie de Wasserbourg – 11 rue de l'Eglise 68230 Wasserbourg

Ateliers individuels composés de pratiques de détente, de relaxation, d'écoute et d'expression de soi. Immersion sensorielle, sensible et créative dans la nature. Ateliers en intérieur et en extérieur, animés par **Juliette TOURON**, art-thérapeute et écothérapeute.

Ouvert aux parents d'enfants de tous âges - Entrée libre



SOIREE LEGO ET AUTRES ALTERNATIVES LOIN DES ECRANS



› **Vendredi 14/11 de 19h à 22h00**

› › Ludothèque « Ludomino » – 4 rue F. Hartmann 68140 Munster

Grande soirée autour du jeu comme vecteur de lien familial mais aussi alternative aux écrans.

Au programme : constructions et animations en LEGO pour petits et grands avec **Fanabriques**. Interventions courtes sur le pouvoir du jeu (**Claudia MALLET**) et jeu sur la question des écrans (**PMI**).

Ouvert aux familles - Entrée libre



Périscopaires et Loisirs
Vallée de Munster



Rendez-vous
INTERNET
Orientation
Devoir
FATIGUE
Inscription
Sorties
Ecole
Courses
FACTURES
Travail
LOISIRS

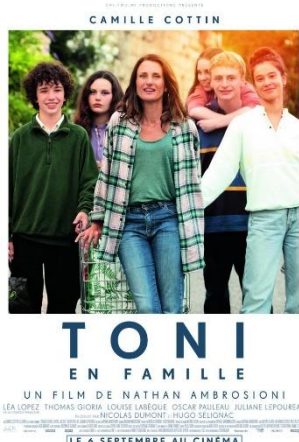


MOI ? FATIGUE(E) ?! LAISSEZ-MOI RIRE ?

› Jeudi 20/11 de 19h30 à 21h30 (ouverture à partir de 19h)
› › Salle Belle Époque – 14 rue de la Filature 68380 Breitenbach

Une soirée rythmée par deux interventions d'improvisation théâtrale par la compagnie **LES IMPROCIBLES**. Une première pour eux dans la vallée de Munster ! Des échanges en lien avec la parentalité (souffler et prendre un temps pour soi, renforcer les relations familiales...), animés par **Véronique LAUG**, compléteront ce temps léger et convivial.

Ouvert aux familles - Entrée libre



SOIREE CINE-DEBAT – QUEL REPIT POUR NOUS LES PARENTS ?

› Mercredi 26/11 à 20h15 (ouverture à 19h45)
› › Espace Culturel Saint Grégoire – 1 place de la Tuilerie 68140 Munster

En lien avec l'association Vidéoal, projection du film « Toni en Famille », suivie d'un débat animé par **Christina LEAL**, psychopédagogue et thérapeute familiale.

Ouvert aux parents et enfants à partir de 10 ans - Entrée libre

PARENTS, REPRENEZ VOTRE SOUFFLE.



› Vendredi 28/11 de 19h à 20h30
› › Ecole A. Muller – 5 rue de la gare 68140 Gunsbach

Un temps de sophrologie proposé par **Agathe BOEHLI**. L'atelier comprendra des techniques simples et adaptées à reprendre ensuite en famille. Il sera précédé d'échanges sur l'épuisement parental.

Ouvert aux parents d'enfants de tous âges - Entrée libre



Rendez-vous
INTERNET Orientation LOISIRS
Devoir Inscription
FATIGUE Sorties Ecole
Courses FACTURES
Travail



Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...



**PROGRAMME
SUD ALSACE LARGUE
SUNDGAU**

monenfant.fr
reseauparents68.fr



**Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin**



Novembre pour les parents 2025

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

L'événement départemental Novembre pour les parents, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, les collectivités territoriales, les institutions, se mobilisent pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6ème édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental afin de :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour eux,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours facile d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

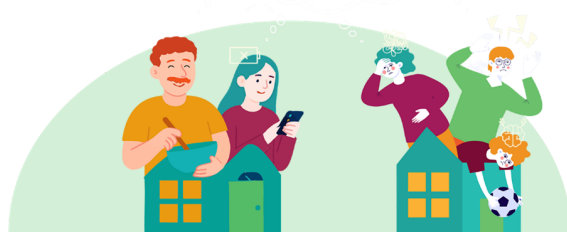
Au programme :

- Atelier parents-enfants
- Conférence-débats, spectacles-débats
- Groupes d'échanges entre parents

Actions gratuites et ouvertes à tous.
Venez nombreux !



Rendez-vous
INTERNET Orientation LOISIRS
Devoir Inscription
FATIGUE Sorties Ecole
Courses FACTURES
Travail



Groupes de paroles & conférences



 **4 NOVEMBRE** DANNEMARIE
 **18h30**  **PÔLE ENFANCE
JEUNESSE**

Baby Clash : **Le couple à l'épreuve de la parentalité**

Café des Parents - Temps d'échange - soirée animée par **Lucie HEINRICH**, Sage femme.

La naissance d'un enfant bouleverse notre vie et notre couple de manière profonde. La maternité transforme aussi la façon dont nous vivons notre relation : nouveaux rôles, priorités chamboulées, attentes implicites. La vie quotidienne devient un véritable défi logistique, émotionnel et intime. Tout change : les priorités, les rythmes, l'intimité, la répartition des rôles.

Pour accompagner cette période de transition, nous vous invitons à une soirée d'échanges autour du thème "Baby Clash : Le couple à l'épreuve de la parentalité". Ce sera l'occasion de partager des situations concrètes que vous vivez en tant que jeunes parents, d'échanger sur vos expériences, et surtout, de désamorcer certains conflits liés à cette nouvelle étape. (Futurs parents - parents de jeunes enfants)

Sur inscription



 **21 NOVEMBRE** DANNEMARIE
 **20h00**  **SALLE DU VIADUC**

De l'épuisement au Burnout parental

Conférence interactive - soirée animée par Nathalie Sejournet et Régis Basque

La parentalité est souvent perçue comme une aventure heureuse et enrichissante : après neuf mois de grossesse, il est naturel de vouloir partager son amour, ses valeurs et ses idées avec son enfant. Devenir parent apporte beaucoup de joie.

Cependant, cette étape peut aussi provoquer des déséquilibres : la fatigue s'accumule, les rôles se brouillent, la charge mentale est inégale, et les nouvelles responsabilités peuvent faire peur. Certains parents se sentent isolés et impuissants, et ont du mal à reconnaître leur partenaire dans cette vague d'émotions.

- Comment reconnaître les signes d'un burnout parental, ses raisons et ses conséquences ?
- Venez en discuter avec nous, d'autres parents et des professionnels !

Nathalie SEJOURNET & Régis BASQUE, experts et thérapeutes familiaux systémiques vous accompagnent dans ce temps d'échange. (Tout public - Parents d'enfants de 3 à 14 ans)

Entrée libre 

INTERNET Rendez-vous
LOISIRS Orientation
Devoir Inscription
FATIGUE Sorties Ecole
Courses **FACTURES**
Travail



Soirée jeu - débats en famille



 **18 NOVEMBRE**
 19h00  **BERNWILLER
PÉRISCOLAIRE**

Parents / enfants 6-10 ans

Venez explorer le territoire de la ComCom dans un remix grandeur nature du célèbre jeu "Les aventuriers du Rail". Parents et enfants devront avancer ensemble dans le jeu pour arriver à destination. Grand jeu suivi d'un temps d'échanges autour d'un **apéritif dinatoire** avec les experts en thérapie familiale **Rémy Basque et Nathalie Sejournet**, pour mieux comprendre et faire évoluer la relation avec son ou ses enfants.

Sur inscriptions



 **28 NOVEMBRE**
 19h00  **ALSH SEPPOIS-LE-BAS**

Parents / Ados - Parents / Pré ados 11-17 ans

Comprendre la relation Parents - Ados : une enquête à mener en famille !

Lancez-vous dans un Cluedo grandeur nature. Parents et ados dans une même équipe devront être les premiers à résoudre les mystères de l'enquête. Grand jeu suivi d'un temps d'échanges autour d'un **apéritif dinatoire** avec des experts de la **Maison des Adolescents** pour mieux comprendre et faire évoluer la relation avec son ado.

Sur inscriptions



MDA68
Maison des Adolescents
DU HAUT-RHIN

Ateliers parents



 **22 NOVEMBRE**
 9h00  **SEPPOIS - LE -BAS
RELAIS PARENTS ENFANTS**

Atelier réservé aux parents

Parents débordés ? Découvrez la technique du Mind mapping

Découvrez et expérimentez la technique du "Mind mapping" ou carte mentale pour vous aider à mieux vous organiser et diminuer votre charge mentale.

Un atelier ludique et interactif animé par **Christina LEAL**, Psychopédagogue et sophro - thérapeute familiale. (Accueil possible des enfants sur place jusqu'à 3 ans)

Sur inscriptions



Ateliers parents - enfants



1111

 **5 NOVEMBRE**  **ILLFURTH**
 **9h30-10h30** **CRÈCHES LES CIGOGNES**

Parents - Bébé

Roberta et Dolores vous proposent un atelier massage entre parents et bébé.

Ce moment de bien-être favorise le développement global du bébé tout en valorisant le rôle du parent.

Ce moment partagé avec d'autres familles sera l'occasion d'échanger, de se sentir soutenu et de rompre l'isolement.

Crèche Les Cigognes, 2 Place de l'Abbé Bochelen ILLFURTH.

Sur inscriptions 

les_cigognes.ma@cc-sundgau.fr

 **10 NOVEMBRE**  **ILLFURTH**
 **9h30-10h30** **CRÈCHES LES CIGOGNES**

Eveil Gymnique

Bastien Grandjean vous propose un temps qui permet aux enfants d'avoir une activité physique à l'extérieur par tous les temps et d'explorer leurs capacités motrices. Objectif : renforcer la relation parent - enfant en favorisant la complicité, le partage, la confiance et la sécurité affective à travers la présence attentive du parent, tout en valorisant l'enfant par des encouragements et des interactions positives.

Crèche Les Cigognes, 2 Place de l'Abbé Bochelen ILLFURTH

Sur inscriptions 

les_cigognes.ma@cc-sundgau.fr

 **18 NOVEMBRE**  **ILLFURTH**
 **9h30-10h30** **CRÈCHES LES CIGOGNES**

Danse ludique et créative

Elena Ostermann, de l'association Hé Oh Danse, vous propose un moment d'exploration où les enfants, accompagnés de leurs parents, peuvent expérimenter des gestes, des postures et des déplacements liés à la musique, en créant ou reproduisant des mouvements. Un instant qui favorise la complicité, la confiance et l'expression de l'enfant, tout en valorisant ses capacités et son estime de soi grâce à des encouragements et des interactions positives.

Sur inscriptions 

les_cigognes.ma@cc-sundgau.fr

 **22 NOVEMBRE**  **WITTERSDORF**
 **10h30** **SALLE POLYVALENTE**

Atelier relaxation spécial parents

Ouvert uniquement aux parents

Comment prendre soin de soi quand on est parent dans le tumulte du quotidien ? Avec **Magali Laurent** de Happy Bulles, autorisez-vous à prendre un temps pour vous et apprenez à vous détendre grâce à des ressources bien-être simples et légères à reproduire chez vous.

Pré - inscription possible.

Sur inscriptions 

jeunesse@cc-sundgau.fr

Sorties Famille



8 NOVEMBRE



10h00 - 13h00



**DURMENACH
STADE DE FOOT**

Rallye Poussette



Venez partager un moment en famille, original et convivial en plein air pour allier découverte, gourmandises et complicité.

Un rallye poussette ludique et adapté aux tout petits ponctué de haltes gourmandes pour découvrir et déguster de savoureuses surprises.

Les animations nature et les petites recettes gourmandes sont proposées par la Maison de la Nature du Sundgau pour éveiller aussi bien la curiosité et les papilles des petits et des grands.

Pas de crainte à avoir, le chemin est praticable en poussette et pensé pour être accessible à tous.

Départ stade de foot à 68480 DURMENACH - (Boucle d'environ 4 kms) - Gratuit.

Sur inscriptions



rpe@cc-sundgau.fr

Ateliers parents



15 NOVEMBRE



**9h00
11h00**



**ALTKIRCH
APEA - CRECHE RDC**

Moment Zen Parent

**Relaxation collective , massages, temps
d'échange sur le bien-être parental**

Profitez d'un échange animé par la psychologue **Monica Haffner** sur le répit parental. Il sera suivi par un atelier détente (automassage, relaxation, respiration) avec une professionnelle bien-être, **Magali Laurent**. Ambiance tamisée et propice à la détente, petite collation sur place. Service de garde sur place (sur inscription également)

Sur inscriptions

guillaume.dilelio@apea-altkirch.fr



Groupes de paroles & conférences



27 NOVEMBRE



17h00



**HIRSINGUE
CRÈCHE LES COCCINELLES**

Le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans

Conférence - débat

Cette conférence - débat a pour but de vous apporter quelques informations théoriques sur l'organisation du sommeil chez l'enfant de 0 à 3 ans et de proposer différentes façons de favoriser un sommeil de qualité.

Nous aborderons les thèmes de la chambre à coucher, des rituels, des repas, de la sieste...

Parents et professionnels partageront ensuite leurs expériences.

Inscription à la crèche 7 rue des écoles à Hirsingue ou par mail.

Sur inscriptions



hirsingue.ma@cc-sundgau.fr



15 NOVEMBRE



9h30 - 16h30



ALTENACH

MAISON DE LA NATURE DU SUNDGAU

Entrée libre



9H30 - ACCUEIL

9H45 - TABLE RONDE LES PLEURS DE BEBE & ATELIER DE PORTAGE



Quand bébé pleure, on ne sait pas toujours comment s'y prendre pour l'apaiser. Comprendre les pleurs de son enfant peut nous aider à mieux y répondre. Venez échanger entre parents et professionnels et découvrir une technique d'apaisement de bébé : le portage en écharpe - Plusieurs ateliers de 9h45 à 12h15 - inscription sur place

13H - 16H00 - ATELIERS DE RELAXATION ET MASSAGES PARENTS - ENFANTS

Caroline et Pauline vous proposent un moment de pause, une bulle de douceur pour lâcher prise. Parents/enfants jusqu'à 6 ans - 2 ateliers l'après-midi - inscription sur place

THEATRE D'OMBRES 9H30 - 16H30



Quand la lumière s'éteint, les ombres prennent vie et racontent ce que les mots taisent...

10H15 - 16H30 - PAPA, MAMAN : DETENDEZ-VOUS, JE FAIS DU SPORT

Atelier de relaxation bio-dynamique pour les parents, animé par Céline Muller, experte en relaxation de la structure Dynamique de vie. L'atelier aura pour but de donner des outils aux parents pour se relaxer simplement. Un parcours sportif sera proposé aux enfants qui seront pris en charge par les équipes pendant que les parents seront en séance de relaxation. (Plusieurs séances dans la journée - inscription sur place)

10H00 - 16H30 - ATELIER CUISINE EN FAMILLE - JE CUISINE COMME UN GRAND !

Atelier culinaire parents - enfants autour de recettes simples pour partager un bon moment et se dire que cuisiner ce n'est pas si compliqué !

9H30 - 12H00 - LA BULLE DE NATURE



Un instant privilégié Parent - enfant au contact de la forêt ! Partagez un moment seul avec votre enfant pour observer, explorer, jouer, ressentir et s'émerveiller ensemble (5-12 ans)

14H00 - 16H30 - BAIN DE FORÊT



Ambiance sylvothérapie... Une bulle d'oxygène, un espace-temps à partager entre parents et adolescents pour se ressourcer, se libérer, une immersion sensorielle en pleine forêt, qui permettra de se reconnecter à soi-même et au monde qui nous entoure.

inscription



9H30 - 16H30 - JEU DE PISTE : DE LA FATIGUE AU BIEN ETRE, IL N'Y A QU'UN PAS !

Découvrez nos petits ateliers pour faire le point avec vos enfants sur les mauvaises habitudes qui nous désorganisent au quotidien, trouver des astuces et des outils pour rendre la vie quotidienne de la famille plus sereine...

9H30 - 16H30 - CAFE ET RESTAURATION

DISPONIBLES SUR PLACE -

PRÉRESERVATION DES REPAS



Réservation



INTERNET Rendez-vous
Orientation
FATIGUE Devoir
Sorties
Cours
Travail
LOISIRS Ecole
FACTURES



Calendrier - Récap

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1er	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

 4 novembre : Café des Parents - Baby Clash - Dannemarie

 5 novembre : Atelier Massage bébé - Illfurth

 8 novembre : Rallye Poussette - Durmenach

 10 novembre : Eveil Gymnique - Illfurth

 15 novembre : Journée Familles - Maison de la Nature du Sundgau

 15 novembre : Moment Zen Parent - Altkirch - APEA - RDC

 18 novembre : Gardons le Cap - Parents- enfants - Périscolaire Bernwiller

 18 novembre : Danse ludique et créative - Illfurth

 21 novembre : Conférence interactive - De l'épuisement au Burnout parental - Dannemarie

 22 novembre : Atelier parent - Mind mapping - Seppois - le -Bas

 22 novembre : Atelier relaxation spécial parents - Wittersdorf

 27 novembre : Conférence - Le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans - Hirsingue

 28 novembre : Enquête de famille - Parents - Ados - ALSH Seppois-le-Bas

Rendez-vous
INTERNET
 Orientation
Devoir
FATIGUE
 Courses
LOISIRS
 Inscription
 Ecole
 Sorties
FACTURES
 Travail

