

# Contacts

ASSOCIATION FAMILLES RURALES DU RIDELLOIS



**Maëlle Diné**

**Coordinatrice actions sociales et culturelles**

07 82 73 80 16

activites.ridellois@famillesrurales37.org

Inscription obligatoire pour chaque action (avant le  
16 mars pour l'atelier cuisine)

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de  
renseignements



Les mesures sanitaires en vigueur seront appliquées

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

Caf Touraine  
1, rue Alexander Fleming  
37045 Tours Cedex 9

**3230**

Service gratuit + prix appel



<https://parent-touraine.fr>

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



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



**Être parent sans s'épuiser, c'est possible ?  
Conférences, ateliers, échanges...  
Venez prendre un instant pour vous**

Dans ce livret, vous trouverez les actions proposées  
du 17 au 31 mars sur le territoire du Ridellois

Gratuit, sur inscription, et ouvert à tous les parents



## *Une petite pause dans son quotidien de parent*

### Atelier relaxation

**Vendredi 18 mars – 19h à 20h – sur inscription**

*Florence Allain, sophrologue énergéticienne*

Être parent, mais pas que....

Venez prendre un instant de relaxation rien que pour vous.

Accueil de loisirs Mermoz 52 Avenue de la Gare 37190 Azay le Rideau

### Atelier cuisine

**Vendredi 18 mars – 20h à 21h30 – sur inscription avant le 16 mars**

*Laurence Berthomé, diététicienne nutritionniste*

On vous propose de poursuivre cette bulle de détente lors d'un atelier dégustation sensorielle. Manger, c'est nourrir son corps.

Comprendre ses besoins en se connectant à ses ressentis corporels offre une relation apaisée à l'alimentation.

Accueil de loisirs Mermoz 52 Avenue de la Gare 37190 Azay le Rideau

### Balade sensorielle en forêt

**Samedi 19 mars – 10h à 12h – sur inscription**

*Christelle Viallon, coach et formatrice*

Un instant de relaxation en forêt à Cheillé

Départ à l'accueil de loisirs Mermoz à Azay le Rideau (adresse ci-dessus)

## *Conférence*

### *« Être parent sans s'épuiser : c'est possible ? »*

**Mardi 22 mars - 20h00 à 22h00 – sur inscription**

*Intervenante : Isabelle Roskam, spécialiste du burn-out parental*

*Avec la présence de Valérie Verdier, psychologue de l'espace santé jeunes à Tours*

Les parents du XXI<sup>e</sup> siècle font face à des défis et des enjeux nouveaux.

On estime aujourd'hui qu'environ 5 % des parents souffrent d'un burn-out parental, écrasés par la pression d'avoir un enfant heureux à tout prix.

Accueil de loisirs ArcEnCentre, 3 Voie d'Azay – 37190 Vallères

## *Atelier d'échanges entre parents*

### *Sur le répit parental*

**Vendredi 25 mars - 20h à 21h30 – sur inscription**

*Intervenante : Valérie Verdier, psychologue de l'espace santé jeunes à Tours*

Suite à la conférence du 22 mars, Valérie vous propose de poursuivre les échanges sur le répit parental. A cette occasion, vous pourrez partager vos craintes, vos difficultés, vos ressources en tant que parent.

Accueil de loisirs ArcEnCentre, 3 Voie d'Azay – 37190 Vallères

## *Conférence interactive*

### *« La discipline positive »*

### *éduquer avec bienveillance et fermeté*

**Mardi 29 mars - 20h à 21h30 – sur inscription**

*Intervenante : Pauline Bibard Coach de développement personnel et professionnel, formatrice en compétences psychosociales chez Dynamizlien.*

Les fondements de la Discipline Positive, l'historique, les concepts d'Alfred Alder, les piliers et des expérimentations des piliers.

La conférence est dynamique. Le public est acteur grâce à des nuages de mots, des murs collaboratifs et des interactions.

La conférence est porteuse de 3 messages en parentalité.

Maison des associations, 8 Avenue Adélaïde Riché – 37190 Azay le Rideau

### **Si besoin, un relais pour vos enfants est proposé**

Afin de vous permettre de prendre un moment pour vous en participant à ces actions, nous vous proposons qu'un.e animateur.ice s'occupe de votre enfant. Pour cela, il est nécessaire de l'indiquer en nous contactant avant le 6 mars.