

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



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 (en visio-conférence)

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

Les parents du XXI^e 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 (en visio-conférence)

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.