



## Relaxation Corporelle

Animé par Nadine Denard

► **Objectifs :** vivre un moment de détente ludique en apprenant une "routine de 17 gestes" et des jeux pour améliorer la concentration et l'attention. Cet atelier ouvre la porte de l'apaisement relationnel, de la confiance en soi et de la détente familiale pour s'orienter vers des relations plus sereines.

► **Public :** à partir de 4 ans

► **Dates :** les vendredis

► **Horaires :** 17h15/18h30

► **Tarif :** 80 € \*/10 séances

pour le duo enfant-parent

min. 8 duos - max. 12 duos

► **Option :** 2 fois 3 heures de mini formation théorico-pratique sur l'apaisement.

► **Public :** adulte

► **Tarif :** 20 € \*

supports pédagogiques inclus

min. 8 adultes

## Éveil musical

Animé par Claire Cestac

► **Objectifs :** découvrir les instruments du monde, développer une oreille musicale et travailler sur le corps, la voix et l'instrument à travers des comptines, des balancements, des jeux de doigts, de l'exploration libre...

► **Public :** 0/3 ans

► **Dates :** les jeudis

► **Horaires :** 10h/11h

► **Tarif :** 210 € \*/an

pour le duo parent-enfant

## CONFÉRENCES / DÉBATS

7 Octobre / 20h30  
au cinéma des  
Capucins / Cazères

### Thème : Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent

Le manque de sommeil atteint aujourd'hui la santé et l'équilibre de nos enfants. Quelle est l'influence de l'environnement sur le sommeil de l'enfant, de la petite enfance à l'adolescence ?

30 Janvier / 20h30  
salle des fêtes  
de Martres

### Thème : Comment communiquer autrement avec les ados ?

Les relations parents/ados peuvent vite devenir un cauchemar pour les deux parties. Comment améliorer l'ambiance à la maison ? Par Brigitte Cassette

20 Mars / 20h30  
salle des fêtes  
de Cazères

### Thème : Comment expliquer la sexualité à nos enfants de façon bienveillante et positive ?

Porter un regard différent sur l'éveil sexuel de l'enfant. Aider les parents à être à l'aise face au développement psychosexuel et au comportement d'exploration. Démontrer l'importance de l'intimité. Par Stéphanie Agrain Gelly

29 Mai / 20h30  
salle des fêtes  
de Cazères

### Thème : Être père aujourd'hui

Comprendre la situation des pères aujourd'hui, quel que soit leur âge : est-elle facilitée ou empêchée ? Qu'est-ce qui fait qu'un père est un père ? Quelle est sa fonction dans l'éducation d'un garçon ou d'une fille ?

Programme sous réserve de modifications, n'hésitez pas à consulter notre site internet pour confirmation [www.mptcazeres.fr](http://www.mptcazeres.fr)

## L'espace Parents c'est :

Ateliers Parent / Enfant

Conférences / Débats

Entre Parents

Formations

Bibliothèque

Séjours Famille

**Inscription indispensable**

Pour les ateliers, les formations et les séjours.

**Infos et inscription**

La Maison pour Tous vous accueille du mardi au vendredi 8h30/12h-13h/18h samedi 9h/12h



Graphisme bboutry@free.fr - IPNS

Maison Pour Tous

PROGRAMME 2014/2015

# Espace PARENTS

[www.mptcazeres.fr](http://www.mptcazeres.fr)



## PAS SIMPLE D'ÊTRE PARENT...

Comment répondre aux besoins de nos enfants quelque soit leur âge ? Quels nouveaux outils ou méthodes peuvent nous aider dans notre rôle de parents ?

L'Espace Parents vous propose des conférences/débats, des formations, des ateliers ... pour vous accompagner dans cette mission éducative et bienveillante.

**Vous aimeriez voir traiter un sujet par l'Espace Parents ? Faites-nous en part : [espace.parents@mptcazeres.fr](mailto:espace.parents@mptcazeres.fr)**

## SÉJOURS FAMILLES

Les vacances sont un moment important dans la vie des familles ! Nous vous proposons d'organiser avec vous un projet de vacances familiales.

► **Destination :**  
**Dorres** (Pyrénées Orientales)

► **Dates :**  
**à définir ensemble selon les disponibilités des familles participantes**

► **Objectifs :**  
**plaisir, échanges, découvertes**

► **Réunion d'information :**  
**vendredi 26 septembre 19h à la Maison pour Tous**

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

## BIBLIOTHÈQUE

**L'Espace Parents** met à votre disposition des livres et des magazines. N'hésitez pas à venir les consulter sur place à la Maison pour Tous ou à les emprunter !

## ATELIERS PARENT/ENFANT

### Cuisine

Animé par Hélène Poux

► **Objectifs :** retrouver le goût de cuisiner en famille pour préparer au quotidien des plats faciles, économiques et équilibrés.

► **Fonctionnement :** cycle de 4 ateliers, menés par une nutritionniste. Vous apprendrez les bases de l'alimentation équilibrée, puis parents et enfants mettront en pratique la réalisation de recettes et menus diététiques adaptés à toute la famille.

► **Dates :** les vendredis 3/10, 7/11, 21/11, 5/12

► **Horaires :** 18h/19h30

► **Tarif :** 80 € \*/cycle 4 séances pour le duo enfant-parent

\* Les tarifs affichés sont hors adhésion obligatoire à la Maison pour Tous  
**NOUVEAU :** cette année la MPT applique des tarifs en fonction de votre coefficient familial CAF afin de favoriser l'accueil de tous

QF CAF	< 400 €	401 à 680 €	681 à 1199 €	> 1200 €
RÉDUCTION	- 15 €	- 10 €	- 5 €	tarif affiché

### Éveil Corporel

Animé par Nadine Denard

► **Objectifs :** vivre un moment privilégié d'explorations corporelles, sensorielles et émotionnelles. Accompagner les différentes étapes du développement psychomoteur de votre enfant.

► **Fonctionnement :** 2 groupes G1/ "Je m'éveille et j'explore" G2/ "Je crapahute"

dès la marche acquise min. 6 duos / max. 10 duos

► **Public :** 0 / 4 ans

► **Dates :** les vendredis

► **Horaires :** G1/ 9h30/10h15 G2/ 10h30/11h15

► **Tarif :** 25 € \*/mois pour le duo enfant-parent

## FORMATIONS PARENT

### "Comment expliquer la sexualité à mes enfants ?"

Animée par Stéphanie Agrain Gelly

► **Objectifs :** atelier pour les parents autour de l'éducation affective et sexuelle de l'enfant, afin de faciliter le dialogue et l'échange ; pour permettre aux enfants d'être à l'aise avec leur identité et leur corps et aux parents d'accompagner le développement psycho-sexuel avec humour, partage et bonheur.

► **Fonctionnement :** 1 atelier par mois 6 participants minimum

► **Dates :** 15 novembre / 13 décembre / 17 janvier

► **Horaires :** samedi matin 9h/12h

► **Tarif :** 90 € \*/ 3 séances de 3h/ par personne

## Faber & Mazlish

► **Objectif :** comment être à l'écoute des émotions des enfants et des nôtres ? Comment réagir face aux multiples situations de la vie quotidienne génératrices de conflits avec les enfants, qu'ils aient 3 ans ou 17 ans ? Les techniques de cette formation sont concrètes, pratiques, efficaces et restent accessibles à tous, parents ou professionnels de l'enfance.

► **Fonctionnement :** 10 participants minimum 3 cycles :

- Écouter pour que les enfants parlent et parler pour qu'ils écoutent.
- Conflits dans la fratrie
- Parents d'ado

► **Tarif :** 130 € \*/ 7 séances de 3h

► **Dates :** nous contacter pour le calendrier des séances.

► **Lieu :** Maison pour Tous

QF CAF	< 400 €	401 à 680 €	681 à 1199 €	> 1200 €
RÉDUCTION	- 30 €	- 20 €	- 10 €	tarif affiché

### "Mieux vivre les conflits"

Animée par Brigitte Cassette

► **Objectifs :** transformer le conflit avec des méthodes efficaces, accompagner la confrontation de façon à ce qu'elle amène un changement positif. Travail sur la communication sans violence. Expérimentation et méthodologie.

► **Fonctionnement :** DIF accepté 7 participants minimum 2 journées de 6 heures

► **Dates :** les 29/30 janvier et les 31 janvier / 1<sup>er</sup> février

► **Horaires :** 9h/12h et 13h30/16h30

► **Tarif :** 130 € \*

## ENTRE PARENTS

"Entre parents" est un groupe de parole, animé par Elodie Lewin, un lieu de rencontre entre parents, d'échange d'expériences vécues, de mise en commun de pratiques et de réflexions afin que chacun trouve ses propres éléments de réponse.

► **Dates :** les vendredis 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril et 5 juin

► **Lieu :** salon de thé le Jardin Enchan'thé, Halle de Cazères

► **Horaires :** 20h30 - 22h30

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE



La Maison pour Tous  
1 rue des Capucins  
31220 Cazères  
05 61 90 20 72  
[www.mptcazeres.fr](http://www.mptcazeres.fr)  
[secretariat@mptcazeres.fr](mailto:secretariat@mptcazeres.fr)