

PROGRAMME
OCT. 2024 > JUIN 2025

RENDEZ-VOUS DES **PARENTS**

**UN TEMPS POUR
SE POSER,
S'INFORMER
ET ECHANGER
SUR LE ROLE
DE PARENT.**

GRATUIT
SUR INSCRIPTION



unicef 
pour chaque enfant



CHOlet 

A photograph of a woman's legs and feet in an orange dress, standing on a large, mossy tree trunk in a lush green forest. The background is filled with sunlight filtering through the leaves, creating a bokeh effect. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the right side of the image.

Mardi 8 octobre 2024
20h-22h Médiathèque

Groupe d'échanges

SPÉCIAL
MAMANS

GÉRER SA FATIGUE ET SES ÉMOTIONS POUR UN MEILLEUR BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

L'équilibre féminin est un défi constant dans une société où la charge mentale et les exigences sociales peuvent rapidement vous mettre à rude épreuve.

Élodie POIRIER vous propose des conseils et astuces pour vous aider à gérer la fatigue et les émotions qui peuvent vous submerger au quotidien. Ils vous permettront de tendre vers un nouvel équilibre et trouver

la sérénité dont vous avez besoin pour affronter votre quotidien avec confiance et assurance.

Votre bien-être est essentiel pour être pleinement épanoui dans votre vie !

*Animé par Élodie POIRIER,
créatrice de Ma forêt enchantée,
Doula & Coach endométriose*

Samedi 16 novembre 2024
10h-12h Centre de loisirs Nougatine
à l'étang des Noues

Atelier parents/enfants **ENFANTS
DE 7 / 12 ANS**

VIVRE ET RESSENTIR DE LA JOIE DANS NOTRE RELATION PARENT-ENFANT À TRAVERS L'ART-THÉRAPIE

Dans notre quotidien parfois trop "rapide" et très "encadré", ressentir la joie dans notre lien à notre enfant n'est pas toujours aisé à mettre en place. L'art d'utiliser nos mains est un réel outil pour faire ENSEMBLE et ressentir ENSEMBLE de belles et agréables émotions. Pas besoin de langage oral, de mots, dessinons simplement !

Durant deux heures, venez avec votre enfant pour cette parenthèse créative afin de vous reconnecter à la joie de vivre et grandir ensemble. L'objectif est de découvrir l'expérience du dessin à deux, le temps d'une matinée et en quoi il peut vous ressourcer. Le pastel sera à l'honneur pour cet atelier qui s'adresse à tous, pas besoin de savoir dessiner !

*Animé par Aline AGUILLÉ,
art-thérapeute Évolutive.*



Samedi 30 novembre 2024
10h-12h Point Info Famille

Groupe d'échanges

**PARENTS D'ENFANTS
DE 0 / 6 ANS**

PARENT SOLO... ÊTRE SUR TOUS LES FRONTS

Une famille sur quatre est une famille monoparentale. Si la parentalité solo peut sembler commune aujourd'hui, est-elle si facile à vivre ? Sans jugement et dans la bienveillance, venez partager vos préoccupations et vos questions et pourquoi pas faire le pari qu'on peut être parent solo et épanoui.

Une garde d'enfants gratuite est proposée sur place ; si vous souhaitez l'utiliser, mentionnez-le lors de votre inscription en précisant l'âge de votre ou de vos enfant(s) que vous souhaitez faire garder.

*Animé par Laure LAIZÉ,
conseillère conjugale et familiale à l'Ecole des
Parents et des Educateurs 49 (EPE)*



Mardi 14 janvier 2025
20h-22h Centre Social du Verger

Groupe d'échanges/atelier

MIEUX COMPRENDRE L'AUTISME ET LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA)

Comment accompagner son enfant autiste au quotidien ? Comment comprendre sa perception de l'environnement, ses ressentis et ses besoins ? Au travers du kit "Autisme Bien Comprendre", vous pourrez vous immerger dans le monde de l'autisme. Vous réaliserez un parcours de sensibilisation composé d'ateliers qui vous mettrons dans la peau d'une personne autiste.

A partir de votre vécu, Sophie CLEMOT, éducatrice spécialisée, Marie CHEVRIER, monitrice éducatrice et Manuella MATHIEU, psycho-motricienne, reprendront avec vous les ateliers pour vous apporter des éléments de compréhension du Trouble du Spectre de l'Autisme et des outils.

Animé par
l'Association LE GRAND BLEU



Mardi 4 Février 2025
20h-22h au Grand Café

Groupe d'échanges **SPÉCIAL COUPLES**

AVANCER ENSEMBLE DANS NOTRE RÔLE DE PARENT

Au-delà de l'immense bonheur que représente l'accueil d'un enfant, le quotidien du couple qui devient « parents », est complètement chamboulé. De nouvelles responsabilités apparaissent, les priorités changent, le temps se remplit et progressivement des tensions peuvent survenir.

Le couple est soumis à des changements permanents dans son rôle de parents tout au long du développement des enfants. Il doit constamment s'adapter à l'évolution des enfants jusqu'à ce qu'ils quittent le foyer familial.

Il est, chaque jour, mis au défi d'avancer ensemble. Alors comment accompagner l'enfant quand les visions divergent ? Comment faire équipe pour rester cohérent auprès de l'enfant ?

Une occasion de partager vos expériences, vos idées pour maintenir ou retrouver des relations apaisées dans votre rôle de couple parental.

*Animé par Lætitia CHAUVAT,
Consultante en parentalité*



Mardi 11 mars 2025
20h-22h Salle Araya,
Hôtel de Ville et d'Agglomération

Soirée d'échanges et d'information

FAVORISER LA CONFIANCE DE SON ENFANT : DES ASTUCES POUR DES ENFANTS BIEN DANS LEURS BASKETS

Afin d'identifier les réels besoins de vos enfants, venez découvrir les 4 piliers sur lesquels repose la confiance et des outils simples pour les accompagner au quotidien et leur permettre de dépasser leurs freins et croire en eux. Pour créer des moments ludiques en famille et retrouver la sérénité à la maison !

*Animée par Claire BERGER,
Professeur des écoles
et Lise GASCHET,
Coach en Psychologie Positive,
créatrices de la méthode REVELEO*

Reveleo
La méthode qui révèle son potentiel



Mardi 29 avril 2025
20h-22h au Point Info Famille

Groupe d'échanges **PARENTS D'ENFANTS
ET D'ADOS**

PARLER DU CORPS ET DE LA SEXUALITÉ AVEC SON ENFANT OU SON ADO

Que savent nos enfants aujourd'hui sur l'intimité et les relations affectives et sexuelles ? Par l'école, les réseaux sociaux ? Qu'il soit enfant ou ado, nous ne sommes pas toujours à l'aise en tant que parents pour parler d'intimité, de sexualité avec eux. Mais l'éducation à la sexualité est du rôle de tous, parents et école.

Comment aborder ces sujets au quotidien avec nos enfants ? Comment trouver les bons mots et être dans la distance adaptée avec eux ? Comment les préparer, leur donner des notions importantes telle que la pudeur, telle que : « ton corps t'appartient » ?

Quels relais trouver pour parler de leur intimité, de leur questionnement sur leur identité sexuelle, sur la contraception, sur la relation à l'autre, etc ?

L'intervenante du Centre de Santé Sexuelle de Cholet vous propose d'éclaircir vos interrogations sur ce sujet.

*Animé par Florence BENETEAU,
infirmière au Centre de Santé Sexuelle (CSS)
Conseil départemental 49,
26 av. Maudet, Cholet*



Mardi 13 mai 2025
20h-22h au Point Info Famille

Groupe d'échanges/atelier **PARENTS D'ENFANTS
DE 6-11 ANS**

COMPRENDRE LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA) CHEZ L'ENFANT

Comment puis-je gérer les fringales et les grignotages chez mon enfant ? Mon enfant semble manger en cachette. Que dois-je faire ? Comment aborder le sujet de l'obésité ou des troubles alimentaires avec mon enfant sans le culpabiliser ?

Une diététicienne vous guidera à travers divers aspects de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire. Vous découvrirez des informations sur les causes et les conséquences de ces problématiques, ainsi que des stratégies pour les prévenir et les gérer.

L'atelier sera interactif et ludique, intégrant des outils pratiques que vous pourrez utiliser à la maison avec vos enfants. Des discussions en groupe et des activités pratiques vous aideront à mieux comprendre et à aborder ces sujets délicats de manière positive et efficace.

Animé par Lorraine PUAUD, diététicienne nutritionniste, praticienne, thérapeute du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids).



Mardi 20 mai 2025
20h-22h Salle Araya,
Hôtel de Ville et d'Agglomération

Soirée d'échanges et d'information

PARENTS ET GRANDS PARENTS
D'ENFANTS ET D'ADOS /
PROFESSIONNELS

Dans le
cadre du temps fort

**MOINS
D'ÉCRANS**
UN JEU D'ENFANT

RÉSEAUX SOCIAUX : QUEL CADRE, QUELLE INFLUENCE CHEZ LES ENFANTS, ADOS ET ADULTES ?

TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook, Youtube, Be real... Ces réseaux sociaux font aujourd'hui partie de la vie des enfants, des ados mais aussi des adultes. Ces outils, qui peuvent amener du positif lorsqu'ils sont bien utilisés, sont parfois un sujet délicat dans les familles. La question du temps d'écran, des photos et vidéos postées, des commentaires compliqués à gérer... fait partie aujourd'hui de la vie quotidienne à gérer lorsque l'on a un ou plusieurs enfants.

Comment en tant que parents/grands-parents, fixer un cadre pour accompagner son enfant dans cet usage numérique? Quelles règles fixer? Quelles sont les tendances? A quoi faut-il faire attention? Comment faire pour ne pas désocialiser son enfant?

Lors de cette conférence participative, des outils concrets et pratiques permettront à chacun d'avoir des informations importantes pour échanger avec son enfant. L'idée n'est pas de diaboliser les réseaux sociaux mais de les comprendre afin d'adapter au mieux les comportements.

Animée par Thomas BROCHARD, intervenant en prévention numérique au sein de la structure LOG'IN



Samedi 21 juin 2025
10h-11h / 11h-12h
Multi-accueil Ribambelle

Atelier parents/enfants **ENFANTS 18 MOIS / 3 ANS**

DÉCOUVRONS ENSEMBLE LE YOGA

Une séance de Yoga Bout'choux, c'est un moment privilégié à partager avec votre enfant ou petit-enfant. Un moment ludique, de détente, de découvertes corporelles, sensorielles et émotionnelles.

Du mouvement, de la respiration, des postures de yoga, des jeux, des histoires, des comptines, des massages, de la relaxation... une pratique accessible à tous !

*Animé par Marie BLOURDIER-TRICOIRE,
atelier Juste Là, éducatrice de jeunes enfants,
praticienne qualifiée méditation de pleine
conscience et yoga pour enfants et adolescents*





LIEUX DES RENDEZ-VOUS (Cholet)

HÔTEL DE VILLE ET D'AGGLOMÉRATION

Salle Araya
Rue Saint-Bonaventure

MÉDIATHÈQUE ÉLIE CHAMARD

Rue Travot

POINT INFO FAMILLE

24 Avenue Maudet

CENTRE DE LOISIRS NOUGATINE

Étang des Noues

LE GRAND CAFÉ

1 Place Travot

CENTRE SOCIAL LE VERGER

Rue du Bois Régnier

MULTI-ACCUEIL "LA RIBAMBELLE"

93 Avenue du Parc

Pour vous inscrire, plusieurs options :

- 1 Nous contacter par téléphone au 02 72 77 22 10
ou par mail à l'adresse info-famille@choletagglomeration.fr
- 2 Vous rendre sur la page "Rendez-vous des Parents" sur cholet.fr
- 3 Scanner le QR code suivant :



POINT INFO FAMILLE

24 avenue Maudet
49300 Cholet
Pôle social (3^e étage)

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi 13h30 - 17h30	Mardi au vendredi 10h - 12h15 et 13h30 - 17h30
------------------------	--

GARDE D'ENFANT(S)

Pour faire garder votre/
vos enfant(s) pendant les
Rendez-vous des Parents,
n'hésitez pas à contacter
le Point Info Famille.

