



Des Actions à destination des Familles et des Parents



**de Février à
Juillet
2020**



**à La Mézière
& à Vignoc**

Des actions pour tous

MASSAGE

Dimanche 16 Février, le matin



MASSAGE BIEN-ÊTRE

Animé par Anne BONIN, praticienne en massage bien-être, à Astro'Mômes à La Mézière.

Un atelier pour s'initier au massage, se détendre et vivre un temps partagé parents-enfants. Le massage bien-être n'est pas de nature médicale ni thérapeutique mais ses effets sont indéniables (massage habillé).

- De 10H00 à 11H pour les enfants de 4 à 6 ans
- De 11H00 à 12H pour les enfants de 7 ans et +

*Inscription obligatoire**, 8 binômes/atelier

*Participation de 8€** ou 11€ /binôme*

SOPHROLOGIE

Dimanche 8 Mars, le matin



SOPHROLOGIE POUR SE RELAXER AVEC SON ENFANT

Animée par Nathalie REUZE, sophrologue, à Astro'Mômes à La Mézière.

Par une approche ludique, vous vous initiez à différentes techniques de sophrologie pour :

- apprendre à être à l'écoute de ses sensations, pour se sentir bien dans son corps
- apprendre à se détendre facilement
- mieux gérer ses émotions, maîtriser son énergie
- développer ses capacités d'attention et de concentration

- De 10H00 à 10H45 pour les enfants de - 6 ans

- De 11H00 à 12H pour les enfants de + 6 ans

*Inscription obligatoire**, 24 places/atelier

*Participation de 4€** ou 5.50€ /personne*



SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

Animées par la ludothèque "Au Bois des Ludes"

Le temps d'une soirée, venez partager en famille ou entre amis un temps convivial autour de jeux de société pour tous les âges !

- Les **vendredis 14 février et 3 Juillet** à Astro'Mômes à La Mézière

- Le **vendredi 10 Avril** à la salle des fêtes de Vignoc

Entrée libre et gratuite. Vous pouvez apporter votre pique-nique pour profiter pleinement de la soirée !



INITIATION AUX CLAQUETTES AMÉRICAINES

Animée par Maud TORTERAT professeure à l'école de danse "L'Art en Mouvement" salle Obélix à La Mézière.

Parents & enfants, venez vous essayer à l'apprentissage des pas de base des claquettes américaines, dites Tap Dance, sur des musiques modernes et du répertoire jazz. Travail du rythme et apprentissage de « routines » et des pas standards de claquettes.

- De 15H30 à 16H30 pour les enfants de 6 à 8 ans

- De 17H00 à 18H30 pour les enfants de 9 ans et +

Inscription obligatoire, 24 places/atelier*

*Participation de 4€** ou 5.50€ /personne*



CUISINE ZERO DECHET

Animée par Jean-Noël MOTAY, professionnel de la cuisine, à Astro'Mômes à La Mézière de 10H à 12H.

Une cuisine végétale, bio et zéro déchet pour valoriser au maximum un ingrédient sans en perdre une miette !

Un atelier pour découvrir des saveurs, une palette de couleurs, des aliments santé, des méthodes de cuisson douce, des odeurs gourmandes et des astuces anti-gaspi. *A partir de 6 ans.*

Inscription obligatoire, 16 places*

*Participation de 4€** ou 5.50€ /personne*

Sortie culturelle

BALLET &
ORCHESTRE

Samedi 18 Avril, l'après-midi



LE LAC DES CYGNES

Ballet et orchestre de l'opéra national de Russie

Ce ballet nous plonge dans la folle histoire d'amour du Prince Siegfried et de la Princesse Odette. Cette dernière est malheureusement prisonnière du célèbre sort du magicien Rothbart : elle se transforme en cygne le jour et redevient femme la nuit. Seule la promesse d'un amour éternel pourra la libérer de cet ensorcellement. Création de Piotr Tchaïkovsky.

Au Liberté à Rennes. Conseillé à partir de 6 ans.

RDV à 14H parking Astro'Mômes à La Mézière, retour prévu vers 19H30.

Inscription obligatoire, 40 places.*

*Participation de 17€** ou 23€ /personne (transport compris).*

Soutien à la parentalité

THÉÂTRE
FORUM

Vendredi 13 Mars de 20H à 22H



LES ANNÉES COLLÈGE...

Théâtre forum mis en scène par l'association Psychomédie, à Astro'Mômes à La Mézière

L'entrée au collège ou encore les 1ères années collège : moments intenses pour les ados mais aussi pour les parents !

Le théâtre forum permet d'aborder avec légèreté grâce à deux comédiens des sujets tels que : les premiers émois de l'adolescence, l'utilisation du téléphone portable, le harcèlement...

Inscription obligatoire.*

*Participation de 4€** ou 5.50€ / "spect-acteur"*



PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT...

Animés par Lise DANELUZZI, formée à la méthode Faber et Mazlis à La Maison des Associations à Vignoc.

Parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent... En participant aux ateliers, vous apprendrez à : Accueillir les sentiments négatifs (frustration, déception, colère...); Exprimer la colère sans blesser; Susciter le désir à coopérer; Utiliser des alternatives à la punition; Résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.

Il est nécessaire de réaliser les 6 ateliers d'un même cycle, la progression dans l'acquisition de la « méthode » se fait en 6 étapes, chaque étape étant détaillée dans un atelier.

Les dates : les jeudis 13 février, 12 mars, 9 & 30 avril, 28 mai et 11 juin.

Inscription obligatoire, 12 places disponibles*

*Participation de 31€** ou 42€ par personne (livret inclus).*



Dynamique
POSITIVE

By Caroline Lebureau

DÉVELOPPER UNE DYNAMIQUE FAMILIALE POSITIVE

Animé par Caroline LETOURNEAU, praticienne en psychologie positive à Astro'Mômes à La Mézière.

Chacun aspire à être heureux et à grandir dans un environnement familial positif. A travers des exercices simples, applicables au quotidien et en appui sur des études universitaires, cet atelier apporte des pistes d'amélioration au niveau du bien-être et de l'harmonie familiale.

Objectifs :

- Découvrir les principes de la psychologie positive
- S'approprier des outils du bonheur à partager
- Repérer les ressources positives de la famille

Inscription obligatoire, 20 places disponibles.*

*Participation de 4€** ou 5.50€ par personne.*

Semaine Enfance Jeunesse à La Mézière

L'association ACCUEIL & LOISIRS est partenaire de la commune de La Mézière dans le cadre de la Semaine Enfance Jeunesse qui se déroulera du 11 au 17 Mai 2020.

Le thème de cette année : l'égalité fille/garçon !

Le programme est en cours d'élaboration mais de nombreux temps seront organisés pour aborder cette thématique avec les enfants, les ados, les parents et les professionnels.

D'ores et déjà, vous pouvez noter :

LA FÊTE DU JEU, LE 17 MAI

Astro'Mômes à La Mézière de 13H30 à 18H.

Pour la 10ème édition de ce rendez-vous annuel, nous vous attendons nombreux ! Cette manifestation est à destination de tous avec des jeux surdimensionnés, des jeux de société et de stratégie, des jeux de coopération, des concours...



À SAVOIR

Informations et Inscriptions

Tandem, c'est quoi ?

« **Tandem** », c'est la commission parentalité de l'association Accueil & Loisirs. Constituée d'élus bénévoles et de salariés, cette commission a pour but d'organiser des temps à destination des familles et de soutenir la parentalité.

ATTENTION : certaines actions sont proposées en binôme et d'autres à vivre en famille plus largement, cependant la présence d'un adulte est **TOUJOURS** obligatoire.

Comment participer ?

Les actions sont ouvertes à tous. Pour participer, rien de + simple: adhérez à l'association!

Inscription par téléphone auprès de Sébastien COMMANS au 06.99.16.11.37 ou par mail: tandem@accueiletloisirs.fr.

Règlement lors de l'inscription, par chèque de préférence à l'ordre d'Accueil & Loisirs.

*** Adhésion obligatoire à jour (15€/année scolaire/famille) pour ces animations.**

**** Tarif pour les familles avec QF inférieur à 750€**

Plus d'informations sur le site: www.accueiletloisirs.fr

