



LES RDV DE MAI

➔ MARDI 3 : GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS



Un « proche aidant » est celui qui accompagne de manière non professionnelle mais régulière et répétée, une personne de son entourage (conjoint, enfant, parent, frère/sœur, ami) qui se trouve en situation de maladie, de handicap, de perte d'autonomie ou de difficulté. Animé par une psychologue formée par l'AFA (Association Française des Aidants)



De 14h à 15h30. Gratuit. Sur inscription. Action proposée et financée par l'ADAPA et la Conférence des Financeurs

➔ MARDI 3 : ATELIER DE DETENTE ARTISTIQUE



Un atelier d'art-thérapie, pour permettre de s'exprimer, de se découvrir, en favorisant l'imaginaire, ceci pour un moment d'écoute et de répit. L'art-thérapie a pour but de mobiliser votre créativité, en proposant une expression de soi libre et poétique à travers une palette d'outils créatifs. Public : parents / professionnels auprès d'enfants en situation de handicap.



De 18h30 à 20h30. Gratuit. Réservation SIRIUS : 09 80 44 05 79 - 06 20 81 84 68
Atelier animé par Cécilia Da Silva, Art Thérapeute

➔ MERCREDI 4 : MOM' EN FAMILLE



Animation sportive, pour les enfants de 3 à 12 ans accompagnés de leurs parents. Goûter offert

De 14h30 à 17h. Gratuit. Sur inscription.
Animation proposée par Alfa 3A



➔ JEUDI 5 : HYPNOSE ET ART THERAPIE



« Libérez, apaisez et transformez vos émotions ». L'alternance de deux méthodes vous guide dans un processus d'acceptation, en favorisant votre imaginaire. L'hypnose transforme vos émotions grâce à vos ressources inconscientes et l'art thérapie vous permet de les exprimer avec une palette d'outils créatifs : dessins, collages, écriture.



De 14h à 16h. Gratuit. Places limitées. Sur inscription au 06 76 91 67 11
contact@mabullerose.com / www.mabullerose.com



➔ JEUDI 5 : ATELIER TDA/H ADULTES



Jusqu'à très récemment, on considérait que le TDA/H n'existait que chez les enfants et les ados. Depuis quelques années, c'est un trouble reconnu chez l'adulte. Le TDA/H, parfois associé à un profil H.P, ne concerne pas que les problèmes de concentration ou d'hyperactivité mais touche tous les plans : travail, relations sociales, affectives ou amicales.



De 20h à 21h30. Gratuit. Sur inscription. Atelier animé par Mona DEBBAS, Praticienne certifiée INLPTA en PNL et coaching



Prévessin-Moëns
Cosmopolite, dynamique & verte



MAISON
des familles
Prévessin-Moëns



LES RDV DE MAI

➔ MARDI 10 : CLUB COUTURE



Vous êtes débutantes ou confirmées ?

Venez partager votre savoir-faire, vous entraider et tisser du lien avec des bénévoles passionnées... Deux machines et du petit matériel sont à votre disposition, ainsi que quelques tissus...

De 19h à 20h45. Gratuit. Sur inscription.



➔ MARDI 10 : CAFE DES IDEES !



Venez échanger des idées, des astuces, faire naître des projets qui vous tiennent à cœur, proposer des animations pour petits et grands que nous pourrions mettre en œuvre ensemble, ou tout simplement partager un moment convivial...

Le mardi tous les 15 jours.

De 9h à 11h. Gratuit. Entrée libre.



➔ MARDI 10 : ATELIER BALLE C+/SENIORS



Cet atelier vous permettra de travailler les réflexes et la confiance, de renforcer votre mémoire visuelle et auditive, de stimuler la coordination des gestes du plus simple au plus complexe, enfin d'améliorer l'appréhension des repères visuels et spatiaux. Public : adultes & seniors

De 14h à 16h. Places limitées. Sur inscription : ballecplus@gmail.com ou au 06.33.01.94.26.

Animé par Nathalie Poryge



➔ MERCREDI 11 : ATELIER ILLUSTRATION BOTANIQUE/PARENTS-ENFANTS LecoLab



Venez vous émerveiller devant la beauté, la variété et la complexité de la nature.

Vous pourrez récolter, observer et représenter des plantes avec les différents outils mis à votre disposition.

De 14h30 à 17h. Gratuit. Sur inscription. Places limitées. Atelier animé par l'association LecoLab.



➔ VENDREDI 13 : CAFÉ-ATELIER PARENTS : COMMENT PRENDRE SOIN DE SON COUPLE ?



Astuces, pistes de réflexion... Afin de consolider votre couple et de supprimer des tensions inutiles, apprenez à vous reconnecter à votre conjoint. Venez prendre du temps pour vous !

De 9h15 à 11h15. Gratuit. Sur inscription. Animé par Estelle BONNET, Conseillère conjugale et familiale de la Maison des Familles, agréée ISF Lyon, membre de l'ANCEF





LES RDV DE MAI

→ JEUDI 13 : SOIREE BIEN-ÊTRE MAMANS



Une soirée dans l'humour et convivialité pour se détendre et partager des astuces entre mamans !

Sarah vous proposera des petits rituels de soins, faciles à réaliser ; vous repartirez avec des conseils et le plein d'énergie.

De 20h à 21h30. Gratuit. Sur inscription. Places limitées



→ MARDI 17 : CLUB COUTURE



Vous êtes débutantes ou confirmées ?

Venez partager votre savoir-faire, vous entraider et tisser du lien avec des bénévoles passionnées...Deux machines et du petit matériel sont à votre disposition, ainsi que quelques tissus...

de 19h à 20h45. Gratuit. Sur inscription.



→ VENDREDI 20 : CAFÉ GRANDS-PARENTS

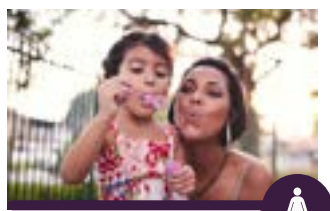


Devenir grands-parents est une nouvelle aventure qui peut parfois bousculer, interpeller. Quand nos propres enfants deviennent à leur tour parents, comment bien vivre ce changement de situation ? Quelle place avoir ?

De 9h à 11h . Gratuit. Sur inscription. Places limitées. Animé par Lucie Turpin, psychologue clinicienne, intervenante au PEP et Laetitia Zunino, éducatrice spécialisée, intervenante au PEP, en formation coach parentale et consultante en éducation.



→ VENDREDI 20 : SOIRÉE MAMANS D'ICI ET D'AILLEURS & REPAS PARTAGÉS



Quelque soit notre pays d'origine, nous rencontrons toutes, en tant que maman, des difficultés dans l'éducation et les relations avec nos enfants. Le temps d'une soirée, venez partager vos expériences de maman et prendre un temps pour vous. Chacune apporte une spécialité de son pays ! Un temps de relaxation sera proposé.

De 18h30 à 21h. Gratuit. Sur inscription. Soirée animée par Laetitia Zunino, éducatrice spécialisée, intervenante au PEP et consultante en éducation. Thème : Le stress au quotidien



→ MARDI 24 : CAFE DES IDEES !



Venez échanger des idées, des astuces, faire naître des projets qui vous tiennent à cœur, proposer des animations pour petits et grands que nous pourrions mettre en œuvre ensemble, ou tout simplement partager un moment convivial...

Le mardi tous les 15 jours.

De 9h à 11h. Gratuit. Entrée libre.





LES RDV DE MAI

➔ MARDI 24 : ATELIER DE DETENTE ARTISTIQUE



Un atelier d'art-thérapie, pour permettre de s'exprimer, de se découvrir, en favorisant l'imaginaire, ceci pour un moment d'écoute et de répit. L'art-thérapie a pour but de mobiliser votre créativité, en proposant une expression de soi libre et poétique à travers une palette d'outils créatifs. Public : parents / professionnels auprès d'enfants en situation de handicap.



De 18h30 à 20h30. Gratuit. Réservation SIRIUS : 09 80 44 05 79 - 06 20 81 84 68
Atelier animé par Cécilia Da Silva, Art Thérapeute

➔ MARDI 24 : CLUB COUTURE



Vous êtes débutantes ou confirmées ?
Venez partager votre savoir-faire, vous entraider et tisser du lien avec des bénévoles passionnées...Deux machines et du petit matériel sont à votre disposition, ainsi que quelques tissus...



De 19h à 20h45. Gratuit. Sur inscription.

➔ MARDI 31 : GROUPE DE PAROLE DES PROCHES AIDANTS



Un « proche aidant » est celui qui accompagne de manière non professionnelle mais régulière et répétée, une personne de son entourage (conjoint, enfant, parent, frère/sœur, ami) qui se trouve en situation de maladie, de handicap, de perte d'autonomie ou de difficulté. Animé par une psychologue formée par l'AFA (Association Française des Aidants)



De 14h à 15h30. Gratuit. Sur inscription. Action proposée et financée par l'ADAPA et la Conférence des Financeurs