

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Le Territoire TARNAIS à la loupe Le Territoire TARNAIS à la loupe

## Le Pôle Ressources Handicap enfance et famille du Tarn

Le Pôle Ressources Handicap Enfance et Famille du Tarn (PRH) est né d'une volonté partagée par le Caf du Tarn et ses partenaires institutionnels (Conseil Départemental, Direction Départementale de la Cohésion Sociale, Mutualité Sociale Agricole, CPAM, Éducation Nationale et Agence Régionale de Santé) dans le cadre du Schéma Départemental de Services aux Familles. Il a pour vocation de faciliter l'inclusion des enfants tarnais en situation de handicap dans les structures de droit commun de la petite enfance, de l'enfance et de la jeunesse, hors temps scolaire.

Le PRH poursuit les objectifs suivants tels que fixés par la Caf et ses partenaires

Accompagner les familles dans leurs démarches pour permettre l'accueil des enfants en situation de handicap dans des structures de droit commun.

Accompagner les professionnels afin de préparer l'accueil inclusif de l'enfant.

Assurer une mise en réseau territoriale et multi-partenaire afin de renforcer les collaborations en associant les familles.

Assurer une veille sociale sur la question de l'inclusion des enfants en situation de handicap et mener des actions de sensibilisation et de communication.

La démarche globale du PRH se décline en adéquation et en complémentarité avec les dynamiques territoriales et associatives existantes et dans le respect des compétences et prérogatives de chacun des partenaires.

Suite à un appel à projets lancé en fin d'année 2019, l'Ufcv Occitanie a été retenue pour la mise en œuvre opérationnelle du PRH.



Bureau A104 - Zone Alpipôle  
8 avenue de la Martelle - 81150 Terrassac  
05 31 81 97 20 - contact@prh81.fr  
www.prh81.fr

Ouvert du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et 13h30-16h30

Le PRH est soutenu par



Il est mis en œuvre par



Main dans la main, grandissons  
**ensemble**



Louis Escudier

Coordinateur  
Pôle  
Ressources  
Handicap

05 31 81 97 20  
06 07 26 95 69

Bureau A104  
Zone Alpipôle

8 Avenue de la  
Martelle

81150 Terrassac

### ACCOMPAGNER LES FAMILLES

Pour un accueil inclusif de tous les enfants

Le Pôle Ressources Handicap Enfance et Famille du Tarn (PRH) accompagne gratuitement et individuellement les familles ayant un enfant en situation de handicap vers l'inclusion en milieu ordinaire.

Chaque famille tarnaise rencontrant des difficultés pour l'accueil de son enfant pourra être accompagnée par le PRH selon sa demande vers un lieu d'accueil du jeune enfant, un accueil de loisirs, un séjour de vacances, un club sportif, une activité culturelle.

Il propose :

Un accueil et accompagnement personnalisés pour chaque famille sollicitant le PRH.

Un projet d'accueil spécifique en prenant en compte la demande de la famille, les singularités de chaque enfant et chaque handicap.

Un accompagnement dans la recherche de la structure la plus adéquate possible quant aux demandes de la famille et au bien-être de l'enfant.

Une mise en relation entre la famille, l'équipe de l'accueil (crèche, accueil de loisirs, séjour de vacances...) et les professionnels accompagnant l'enfant au quotidien.

Un appui dans la recherche d'aides au financement : CAF, MDRH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), ANCV (Agence Nationale de Chèques Vacances)...

### ACCOMPAGNER LES PROFESSIONNELS

Le PRH accompagne les professionnels de la petite enfance, de l'enfance et de la jeunesse handicap pour faciliter le projet d'inclusion des enfants en situation de handicap.

Soutenir les professionnels  
dans leurs pratiques inclusives

Le PRH propose :

D'être un facilitateur entre les professionnels et les familles pour enclencher la démarche d'accueil.

D'apporter un soutien spécifique pour l'accueil de l'enfant et son suivi (préparation de l'accueil, élaboration du projet d'inclusion, observation de l'accueil).

Former à l'inclusion

Ces formations sont gratuites et modulables selon l'expérience et les besoins de chaque équipe.

Mettre à disposition des outils  
techniques et pédagogiques

Mailles pédagogiques pour sensibiliser tous les enfants au handicap et au vivre-ensemble.

Un kit destiné aux équipes de professionnels, pour les accompagner dans leurs pratiques inclusives et dédramatiser l'accueil d'un enfant en situation de handicap.

### QUESTIONS DES PARENTS

Qu'est-ce qu'un établissement d'accueil  
du jeune enfant ?

C'est l'établissement qui accueille le jeune enfant de 0 à 3 ans, et jusqu'à 6 ans pour les enfants en situation de handicap. Il regroupe les crèches, haltes garderies et les multi-accueils.

Qu'est-ce qu'un accueil de loisirs ?

C'est une structure qui permet aux enfants de participer, en groupe, à des activités encadrées par des animateurs. Ils sont ouverts le mercredi et pendant les vacances. Il existe d'autres modes d'accueil : les séjours de vacances, les clubs sportifs, les activités culturelles.

Mon enfant peut-il y être accueilli ?

Les enfants en situation de handicap peuvent être accueillis dans toutes les structures. Ils ont les mêmes droits que tous les enfants.

Qui va s'occuper de mon enfant ?

Votre enfant sera encadré par une équipe de professionnels, non spécialistes du handicap, accompagnés et formés au préalable.

L'accueil de mon enfant occasionne-t-il  
une tarification particulière ?

Non, le même tarif est appliqué à tous les enfants. Exceptionnellement, selon les besoins de l'enfant, une personne supplémentaire au sein de l'équipe peut être nécessaire, ce qui engendre un surcoût. Dans ce cas, vous pourrez bénéficier d'une aide au financement.

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel

## RESEAU PARENTS 81

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

### Centre Social Lapanouse - Albi

L'ATELIER

## C'est les vacances !



### PROGRAMME DES SORTIES ET ACTIVITÉS

Pour que chacun passe un bel été avec l'Atelier, pensez à :

- Vous inscrire aux sorties, à l'Atelier, à partir du 24 Juin 2020, à partir de 14h.
- Vérifier que votre dossier d'adhésion est à jour (carte 2020).
- Choisir, avant les inscriptions, 1 sortie maximum par semaine et par famille.
- Prévoir à chaque sortie une tenue adaptée, un pique-nique, de l'eau en quantité suffisante, une casquette et de la crème solaire. Nous pouvons vous aider à ne rien oublier !
- Par mesure de sécurité sanitaire, le nombre de participants aux sorties cette année est réduit, le port du masque sera obligatoire dans le bus pour les + de 11 ans et du gel hydroalcoolique sera proposé à l'entrée du bus. Nous avons aussi privilégié les activités de pleine nature, afin de garantir la sécurité de tous.
- Ce programme est susceptible d'évoluer selon les mesures gouvernementales en vigueur tout au long de l'été.

Renseignements et inscriptions :  
L'Atelier  
7, square Amiral Abrial  
81000 ALBI  
05.63.49.34.64



## ZOOM SUR

Les ados !



### A LAPANOUSE

# CAHIER DE VACANCES

Le service jeunesse-insertion et l'espace social et culturel "L'atelier" s'associent pour vous proposer, tout au long de l'été, l'opération "Cahier de Vacances". Prévue pour les enfants du CM2 à la 3ème, afin de réviser en s'amusant ! Les deux premières semaines de juillet, rendez-vous tous les matins de 10h à 12h, puis, tout au long de l'été, tous les mercredis matin dans les locaux de l'Atelier.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU CARRÉ JEUNE, À LA MAISON DE QUARTIER OU À L'ATELIER

### EN VILLE

Destiné aux jeunes Albigeois, âgés de 10 à 15 ans le Summer Camp est une invitation à vivre un bel été animé au sein de notre parc de Pratgrausals. A mi-chemin entre les centres de loisirs traditionnels et les séjours linguistiques, les Summer Camps importés des États-Unis rencontrent de plus en plus de succès.

SUMMER CAMP À PRATGRAUSSAL

Renseignement au Carré Public - 05 63 46 48 80

BASE DE LOISIRS DE PRATGRAUSSAL - ALBI (81)

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

### REALMONT



L'association **LA PASSERELLE**, animée par des parents bénévoles, qui gère la crèche et le centre de loisirs de LOMBERS vous propose votre prochaine rencontre :

**"QUESTIONS DE PARENTS-PARLONS D'ENFANTS "**  
le **LUNDI 06 juillet 2020 de 9h30 à 11h30**  
à la Médiathèque de REALMONT, 2 bis Blvd Carnot (81120)

Il sera demandé aux **adultes et aux enfants de se laver les mains à leur arrivée à la médiathèque**, afin de respecter le protocole sanitaire en vigueur.

**Deux personnes** dans le domaine de la petite enfance seront présentes **pour garder vos enfants les temps des échanges** au sein de la médiathèque. Les enfants restent sous la responsabilité des parents étant sur le même lieu d'accueil.

Toutes les questions peuvent être abordées et la parole est libre. Vous serez accueilli(es) par les parents bénévoles autour d'une boisson chaude.

*Le temps de discussion sera animé par des professionnels de l'enfance du CMP de Graulhet.*

### VALDERIES



Tous les vendredis de juillet de 17h à 19h  
**« Petites aventures à croque sel »** -  
Ateliers participatifs dans le jardin du CS -  
Gratuit et ouvert à tous sans inscription.

Jeudi 2 juillet de 18h30 à 20h30  
**« Et si les parents prenaient un temps pour souffler...!! »**  
Ateliers **entre parents** à travers le support créatif  
Gratuit et ouvert à tous, inscription obligatoire  
Intervenante : Sylvie Hebrard, artiste plasticienne

Jeudi 16 et vendredi 17 juillet de 10h à 12h00  
Rdv 8h45 au « Lieu-dit Malbousquet » aux Cabanes  
**« Ateliers créatifs en famille »**  
Ateliers créatif **en famille** avec Sylvie Hébrard, artiste plasticienne  
Gratuit et ouvert à tous, inscription obligatoire, co voiturage possible au départ de Valderies

#### **Et aussi d'autres sorties (informations et inscriptions auprès de Centre Social)**

Dimanche 19 juillet : **« Flâner et se ressourcer au Jardin des Paradis »** à Cordes sur Ciel

Mardi 21 juillet : **« Sortie famille au parc animalier »** de Pradinas

Jeudi 23 juillet : **« Déambulation ludique avec les ânes »** avec *l'association l'Ane qui vole*

Mardi 28 juillet : **« Découverte de l'abeille et autres gourmandises »** à Monesties

Jeudi 30 juillet : **« Rencontre avec des chiens de traîneau, découverte du mushing et l'archery-tag »** sur le plateau de Laguiole

**Jeudi 30 juillet à 20h00 : Soirée champêtre avec repas partagé et ciné plein air dans le jardin du Centre Social**

Association des centres sociaux du Ségala Tarnais, Chemin de Musac - 81350 Valdériès

05.63.56.55.88 - [accueil@cs-segalatarnais.org](mailto:accueil@cs-segalatarnais.org) - [www.cs-segalatarnais.org](http://www.cs-segalatarnais.org)

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h, mercredi de 14h à 18h, vendredi de 14h à 19h.

**Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn**

13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - [reseauparents81.acepp@gmail.com](mailto:reseauparents81.acepp@gmail.com) - [www.reseauparents81.fr](http://www.reseauparents81.fr) - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD



ALBI

## Permanences sur les deux mois d'été

Nous recevrons durant tout l'été les jeunes et/ou parents au *PAEJ d'Albi mais aussi celui de Castres*

Les professionnels offrent une disponibilité pendant les 2 mois de vacances.

## Le secrétariat est ouvert

Il assure l'accueil téléphonique et l'orientation vers les professionnels  
05 63 71 24 74

## Pour tous les jeunes 14-25 ans, leur entourage adulte, les parents (le PAEJ)

Pour parler, être entendu, sur des thèmes tels que : les difficultés relationnelles, les conflits familiaux, l'autorité, l'indépendance, les études, le travail, des idées noires, la sexualité, internet, les drogues, la solitude, la violence, etc.

### Contacts par téléphone et sur place

Pour Tarn Nord :

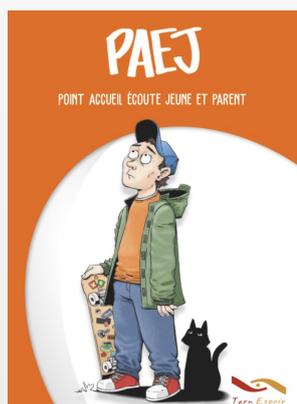
Geoffroy (06.15.05.28.19)

Emilie (06.52.94.39.81)

Pour Tarn Sud :

Ronan (06.33.00.74.23)

Julie (06.15.05.21.99)



RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST



## GAILLAC-GRAULHET

Le service du **Relais Petite Enfance** est ouvert  
pour les familles en questionnement  
sur leur mode d'accueil  
sur le secteur  
de la communauté d'agglomération Gaillac Graulhet

Gaillac•Graulhet  
AGGLOMERATION  
entre vignobles et bastides  
05.81.99.68.15

paroles de femmes

## GAILLAC

À votre disposition  
Une permanence téléphonique  
et des entretiens téléphoniques aux femmes  
victimes de violences

[www.parolesdefemmes81.fr](http://www.parolesdefemmes81.fr)  
[parolesdefemmes81@gmail.com](mailto:parolesdefemmes81@gmail.com)  
09 51 87 31 70

## Graulhet



### Groupe d'échanges entre parents

Les vendredis  
des  
parents

**Vendredi 03 Juillet de 9h30 à 11h30**  
**Thématique : le sommeil des enfants !**



**Nous vous proposons ces temps d'échanges entre parents,**  
**animés par un·e professionnel·le,**  
**pour partager vos trucs et astuces de parents**  
**et s'enrichir de l'expérience de chacun·e.**

Nombre de places limitées pour respecter les règles sanitaires.  
Atelier sur inscription à l'accueil.



Centre Social  
Place du Languedoc – 81300 GRAULHET  
05.63.34.58.14



Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn

13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - [reseauparents81.acepp@gmail.com](mailto:reseauparents81.acepp@gmail.com) - [www.reseauparents81.fr](http://www.reseauparents81.fr) - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST

## Le centre Social de Graulhet

**Jeu 30 juillet 2020**  
**Soirée aux Jardins Partagés**  
Pique-nique, jeux, musique et chants  
De 18h à 22h

**Mercredi 26 Août 2020**  
**Sortie à la halle de la Machine**  
Prévoir pique-nique  
Visite du minotaure  
De 10h30 à 18h  
Public Familles et Adultes

**Le Centre social sera fermé du 3 août au 21 août 2020.**

**Programme et horaires sous réserve de changement lié aux événements sanitaires.**  
**Plus de renseignements à l'accueil.**

**INFOS GENERALES**

- Carte d'adhésion en cours obligatoire.
- Inscription possible uniquement pour soi et sa famille.
- Inscription valide uniquement si elle est accompagnée du paiement.
- En cas d'annulation aucun remboursement ou mise en compte ne sera effectué.
- Si le centre social annule une activité ou une sortie, le paiement fera l'objet d'un avoir.
- Le centre social se réserve la possibilité de modifier ce programme en cas d'intempéries.
- Pour toutes les sorties à la journée prévoir de quoi manger et boire.

**Centre social de Graulhet**  
Place du Languedoc  
81300 GRAULHET  
Tél : 05 63 34 58 14  
[centre\\_social@mairie-graulhet.fr](mailto:centre_social@mairie-graulhet.fr)  
Facebook : Centre-social Graulhet

**Carte d'adhésion : 6€**  
valable 1 an  
(de septembre à août)

**Sortie famille : 5€ ou 8€** selon la sortie  
**Sortie adulte seul : 3€ ou 5€** selon la sortie  
**Atelier au Centre Social : 2€** par famille

**Horaires d'ouverture :**  
Lundi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30  
Mardi : de 9h à 12h  
Vendredi : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

**Programme des vacances D'été 2020**

**Centre Social de Graulhet**

Programme et horaires sous réserve de changements dû aux événements sanitaires.

**Vendredi 3 juillet 2020**  
**Soirée Fête des Vacances à La Courbe**  
Venez partager un repas et un moment convivial avec nous!  
De 19h à 22h  
Tous âges

**Les lundis et jeudis jusqu'au 23 juillet 2020**  
**Atelier couture adulte**  
De 14h à 17h  
Adapté aux adultes

**Lundis 29/06, 20/07 et 31/08 2020**  
**Marche nordique**  
De 14h à 17h  
Adapté aux adultes

**Les 6, 7, 9 et 10 Juillet 2020**  
**Atelier vélo**  
Apprentissage du vélo  
9h30 à 11h  
Public adulte

**Les mardis 7, 21 et 28 juillet 2020**  
**Touche à tout**  
10h à 11h30  
0-3 ans

**Les 7 et 21 juillet et le 25 Août 2020**  
**Ciné P'tit Mômes**  
Heure à définir  
De 9 à 9 ans

**Mercredi 8 Juillet 2020**  
**Sortie Famille au Lac de Saint Fereol**  
Prévoir pique-nique  
9h30 à 18h  
Tous âges

**Les jeudis 9, 16 et 23 juillet 2020**  
**Atelier parents-enfants Circo'Dadou**  
9h30 à 11h  
De 3 à 6 ans

**Les jeudis 9, 16, 23 et 30 juillet 2020**  
**Atelier Country**  
De 14h à 16h30  
Adapté aux adultes

**Les jeudis 9, 16 et 23 juillet 2020**  
**Atelier d'expression corporelle**  
Atelier parents-enfants  
De 17h à 18h  
De 6 à 9 ans

**Inscriptions à partir du Jeudi 02 Juillet 2020**  
De 16h à 18h  
(Vous pouvez choisir 2 sorties par famille, au-delà nous vous inscrirons sur liste d'attente)

**Les jeudis 9, 16 et 23 juillet 2020**  
**Atelier de relaxation**  
De 18h15 à 19h15  
Adapté aux adultes

**Les jeudis 9, 16, 23 juillet 2020**  
**Soirée jeux avec Hiram**  
Auberge espagnole à 19h30  
Amenez quelque chose à partager  
De 19h30 à 22h  
Tous âges

**Les vendredis 10 et 24 juillet 2020**  
**Graulhet plage**  
Temps convivial et ludique avec musique, boissons fraîches et jeux.  
16h à 18h  
Tous âges

**Mercredi 15 Juillet 2020**  
**Sortie Famille à Aquaval**  
Prévoir un pique-nique  
11h à 18h  
Public Familles et adultes

**Les 16, 17, 20, 21, 22 et 23 juillet 2020**  
**Chantier participatif de rénovation de l'appartement de Crins 2**  
De 10h à 15h30, repas pris sur place  
Fête et inauguration le 23 juillet au soir

**Samedi 25 juillet 2020**  
**Sortie au Lac de Montagnès**  
Accrobranche ou Passerelle de Mazamet Et baignade  
Prévoir un pique-nique  
09h00 à 18h  
Tous public

**Mercredi 29 juillet 2020**  
**Animaparc**  
Prévoir un pique-nique  
09h00 à 18h30  
Famille avec enfants de 0 à 12 ans

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST

## Caroline Cannata, intervenante dans le Réseau

### ACCOMPAGNEMENT EN COMMUNICATION CONSCIENTE

adultes & ados

- ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS
- GESTION DU STRESS
- FAVORISER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI
- AMÉLIORER SA COMMUNICATION



L'intention de ces ateliers est de vous transmettre toutes les clefs offertes par la communication bienveillante. C'est un processus qui nous permet d'être clair et congruent dans notre façon de nous exprimer, tout en étant ouvert et motivé à comprendre l'autre. C'est une approche qui favorise la coopération et la résolution des conflits et qui ouvre des issues aux situations confuses, tendues ou douloureuses.



ATELIER INDIVIDUEL  
ET MÉDIATION  
COUPLE, FAMILLE



BIEN-ÊTRE AU  
TRAVAIL



PARENTALITÉ  
POSITIVE

*Retrouver son pouvoir personnel en ouvrant son cœur au changement  
au service de ses aspirations et de ses rêves*

#### Caroline CANNATA

*facilitatrice en joie de vivre des relations humaines  
animatrice & formatrice en communication bienveillante et philosophie*

L'atelier est situé au 30 Boulevard Marechal Foch - 81600 Gaillac

[WWW.ACCOMPAGNEMENT-PERSO-PRO.ORG](http://WWW.ACCOMPAGNEMENT-PERSO-PRO.ORG)

création graphique cécile spadotto

Sur  
rendez-vous :  
06 22 50 61 16

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD



CASTRES

## Permanences sur les deux mois d'été

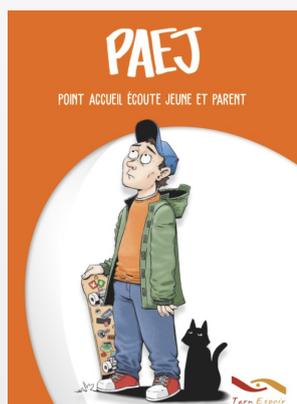
Nous recevons durant tout l'été les jeunes et/ou parents au *PAEJ de Castres mais aussi celui d'Albi.*

Les professionnels offrent une disponibilité pendant les 2 mois de vacances.

## Le secrétariat est ouvert

Il assure l'accueil téléphonique et l'orientation vers les professionnels  
05 63 71 24 74

## Pour tous les jeunes 14-25 ans, leur entourage adulte, les parents (le PAEJ)



Pour parler, être entendu, sur des thèmes tels que : les difficultés relationnelles, les conflits familiaux, l'autorité, l'indépendance, les études, le travail, des idées noires, la sexualité, internet, les drogues, la solitude, la violence, etc.



## Contacts par téléphone et sur place

Pour Tarn Sud :

Ronan (06.33.00.74.23)

Julie (06.15.05.21.99)

Pour Tarn Nord :

Geoffroy (06.15.05.28.19)

Emilie (06.52.94.39.81)

Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn

13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - reseaparents81.acepp@gmail.com - www.reseaparents81.fr - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020/ Été 2020



Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD

## CASTRES

Le CIDFF : Permanence d'information juridique.  
Permanence juridique et psychologique du service  
d'aide aux victimes de violences

*Durant tout l'été le CIDFF continue à vous informer sur vos droits (séparation, droits de visite et d'hébergement, contribution alimentaire, violences au sein du couple, agressions...). Des permanences sont organisées sur l'ensemble du département : Albi, Castres, Mazamet, Carmaux, Gaillac, Rabastens, Graulhet).*

*N'hésitez pas à venir vous informer, les services sont gratuits, confidentiels.*

*Pour prendre rendez-vous contactez nous au 05-63-47-01-34 ou au 05-63-72-15-00."*

### « Temps d'expression pour parents et enfants exposés aux violences »

A travers le dessin, la musique, l'enfant peut exprimer ses émotions face à une situation ou un vécu qui a pu lui être difficile. Cette étape est importante afin qu'il se sente mieux et qu'il retrouve un sentiment de sécurité. Alors n'hésitez pas, contactez nous.

05 63 72 15 00

Ou par mail : [cidffcastres@wanadoo.fr](mailto:cidffcastres@wanadoo.fr)



## CASTRES



Le prochain groupe de parole Maman Blues au sein de l'Hôpital du Pays d'Autan à CASTRES aura lieu le

JEUDI 23 JUILLET 2020 à 17H15

Le nombre de places étant limité pour respecter les gestes barrières et la sécurité de chacun, une inscription est donc nécessaire à l'adresse mail suivante:

[Mamanblues81@gmail.com](mailto:Mamanblues81@gmail.com)

Ce temps d'échanges mensuel est animé par Yolène et Marinette.

Une écoute bienveillante et confidentielle afin de trouver un soutien, partage et informations quand la maternité ne se vit pas comme elle avait été imaginé.

Une grossesse psychologiquement difficile, un accouchement qui ne s'est pas déroulé comme imaginé, une césarienne mal acceptée, un mal être après la naissance, antécédents médicaux difficiles psychologiquement...

Mais aussi fatigue, troubles du sommeil, regrets, peurs, pleurs, attachement difficile au bébé ou au contraire excessif, angoisses, dépression pré ou post natale, déception, manque de soutien... tout questionnement en lien avec la maternité au sens plus large (PMA, fausses couches, désir d'enfant ou non...)

Retrouvez nous au RDC, près de la maternité en salle de préparation à la naissance (munie de votre masque personnel).

L'équipe  
vous retrouver

ravie de  
Maman  
Blues



 CENTRE HOSPITALIER  
INTERCOMMUNAL  
CASTRES-MAZAMET