

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

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

## CENTRE SOCIAL ADELE—ALBI

**ACTION MARAUDE**  
Le Centre social vient à votre rencontre !!  
A la sortie de l'école de Rayssac à 16h15 ▶ Mardi 30 mars  
A la sortie de l'école de Rochegude à 16h15 ▶ Vendredi 2 avril

**PLANNING FAMILIAL**  
Permanence du Planning Familial 81  
Ouvert à toutes et tous **sur rdv au 06 51 60 54 49**  
Accueil - écoute - information - orientation ▶ Mercredi 7 avril de 9h à 12h

**COLLECTIF DES ADHÉRENTS**  
Réunion du collectif  
Finalisation du projet Réseau d'échanges de services  
▶ jeudi 15 avril de 10h à 12h

**PAUSE ÇA PAPOTE**  
Le 8 mars c'est toute l'année !  
Échanges - rencontres - discussions - convivialité ▶ lundi 19 avril de 14h à 16h

**JOURNÉE 2 ROUES**  
▶ Lundi 21 avril de 14h à 16h  
Pratique des 2 roues (BMX, trottinette, vélo...). Renseignements au Centre social.

**PROJET JEUNES**  
Vous avez entre 8 et 15 ans ?  
Venez réfléchir entre jeunes sur les projets de l'été  
▶ Lundi 26 avril de 14h à 16h

**INFOS EN VRAC**  
→ Anticipez pour préparer vos vacances !  
N'hésitez pas à prendre rdv avec Claire ou Marie pour en parler !  
→ Centre social fermé ▶ Vendredi 30 avril

## PROGRAMMATION



Le Centre social reste toujours proche de vous et vous invite à consulter son **PADLET (blog)**  
<https://padlet.com/espaceadele/pu06x5n0ki04xnd0>

Cette programmation est **sous réserve** de l'évolution de la réglementation sanitaire liée au COVID 19  
Le port du masque est **OBLIGATOIRE** dans les locaux du Centre

**CENTRE SOCIAL- Espace Adèle**  
10, rue Françoise Dolto - 81000 ALBI  
Tél : 05.63.48.39.92 - Mail : cs-veyrieres.cafalbi@caf.fr

**En famille  
À vous de  
jouer !**

**Mercredi 7 avril**  
Matinée « jeux de société »  
Venez découvrir des jeux pour les plus petits  
comme pour les grands  
Au Centre social de 09h30 à 11h30

**Stage jeune  
De 14h15 à 17h  
Batucada**

**Du 19 au 21 avril**  
À partir de 8 ans  
**Percussions brésiliennes**  
Découverte et initiation à la batucada par des  
rythmes simples. Pour le plaisir de chacun,  
soyons ensemble une batterie qui, au Brésil,  
anime les carnivals !  
Information & inscription au Centre social  
**Tarif : 4,50€/enfant**

**ATELIER  
PARENTS/ENFANTS  
Bricol'arts !**

Animés par Laetitia, ces ateliers auront pour thème l'art, le bricolage et la récupération ...  
Pensez à réserver par téléphone

**Samedi 10 avril**  
Thème : **Mon jeu de dominos**  
1<sup>er</sup> groupe : 13h30 à 15h30  
& 2<sup>ème</sup> groupe : 15h30 à 17h30  
**Judi 22 avril**  
Thème : **Customisation et/ou création de jardinières**  
1<sup>er</sup> groupe : 10h00 à 12h00  
& 2<sup>ème</sup> groupe : 14h00 à 16h00

**Pâtisserie  
en VISIO  
GRATUIT**

**Mercredi 21 avril**  
Les ingrédients et recettes seront à retirer au Centre social le **mardi 20 avril** pour les adhérents.  
**Places limitées - Animé par Isabelle**  
**Au menu : Cake chocolat/banane**  
**De 9h30 à 11h30**  
**Sur inscription**

**Le «Mercredi  
des parents»**

Groupes d'échanges par et pour les parents  
Animé par Marie & Magali

**Mercredi 14 avril**  
Thème : ▶ Parents : La place des aînés  
▶ Enfants : la gestion de la colère  
Centre social à 9h30 - Fin vers 11h30  
**GRATUIT**

**Jardin'âge  
à  
Adèle**

**Mardi 20 avril**  
**C'est le printemps ! Tous au jardin**  
Venez échanger, donner vos idées, parler de vos  
envies, imaginer ensemble la vie des parcelles du  
jardin du Centre social  
RDV au Centre social à 10h00 - Fin vers 11h30  
**Sur inscription**



Le Padlet des Parents :  
<https://padlet.com/espaceadele/w4xkud325xjw1sup>

**ATELIER  
PARENTS/ENFANTS  
Pirouettes  
chansonnettes**

**Lundi 26 avril**  
**Eveil Musical & histoire contée**  
Une histoire à explorer en musique : chanson, percussions,  
jeux d'écoute, activités corporelles ...  
Activités ludiques et variées pour faire grandir  
son imagination  
Au Centre social  
1<sup>er</sup> groupe : 9h30 à 10h30  
& 2<sup>ème</sup> groupe : 10h30 à 11h30  
**Sur inscription**

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel

## RESEAU PARENTS 81

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

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

### WEBINAIRE « PARENTS APRES LA SEPARATION »

## WEBINAIRE

parents  
après  
la séparation

**Jeudi 1<sup>er</sup> avril 2021  
de 12h15 à 13h**

Inscription en ligne



Inscription : <https://eva.livee.io/pals2021>

*Jeudi 1er avril 2021, de 12h15 à 13h, les Caf de l'Ariège, de l'Aveyron, du Lot, de la Haute-Garonne, du Gers, du Tarn, du Tarn et Garonne, des Hautes Pyrénées et la MSA, s'associent pour proposer aux parents en cours de séparation une conférence en ligne.*

*Le Webinaire*

*«parents après la séparation »*

*s'adresse aux personnes qui vivent ou ont vécu une séparation.*

*Cette conférence, sera coanimée par des spécialistes du droit familial (juriste du CIDFF), des prestations légales (ARIPA), de l'accompagnement social (CAF) et de la médiation familiale (CIDFF+ Atelier familial) pour aborder les questions suivantes :*

- *Que va-t-il se passer juridiquement au niveau de l'autorité parentale, de la résidence de(s) enfant(s), de la contribution alimentaire, etc. ?*
- *Quels effets la séparation va-t-elle avoir sur la relation parentale ?*
- *Existe-t-il des méthodes, des professionnels mobilisables, pour appréhender avec l'Autre les décisions à prendre ?*

Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn

13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - reseuparents81.acepp@gmail.com - www.reseuparents81.fr - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76



RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

## TREBAS




Association Lubelline,  
route d'Albi, 81340 Trébas  
[lubelline.asso@gmail.com](mailto:lubelline.asso@gmail.com) /  
06.37.86.19.84

**Atelier Yoga Parent/Enfant**



**Au Dojo de Trébas avec Lina**



Mercredi 27 Janvier, 3 Février et 10 Février 2021  
14h00 - 15h00 Maxi yoga (7 à 11 ans)  
15h30 - 16h30 Mini yoga (3 - 6 ans)

**Atelier Yoga Parent/Enfant** Des chansons, des jeux, du mouvement, des histoires, des techniques de respirations, de la méditation...  
Venez partager un moment de complicité avec votre/vos enfants dans la joie et la paix.

Atelier ouvert à tous  
Adhésion à Lubelline 5€

Ne pas jeter sur la voie publique / IPNS

Les Ateliers  
parents- enfants  
de moins de 3 ans

Tous les vendredis  
De 10h à 11h30  
hors vacances scolaires

Eveil musical pour les tout-petits accompagnés de leurs parents ou de leurs nounous.

Moment convivial de plaisir, de partage et d'apprentissage autour de chansons enfantines, de parcours motricité et de jeux libres !



Places limitées,  
Réservations  
Conseillées.




**Au Dojo de Trébas,**  
préfabriqué,  
près de la maison de retraite



Association Lubelline,  
route d'Albi, 81340 Trébas  
[lubelline.asso@gmail.com](mailto:lubelline.asso@gmail.com) / 06.37.86.19.84



## TREBAS ET VALENCE D'ALBIGEOIS

**Les RV des bébés de la Médiathèque Val 81**



**Eveil musical**  
avec Cilia Roitero




**Locaux de Familles Rurales**  
Vendredis 11/03 - 19/03 - 2/04 - 16/04 - 7/05  
21/05 - 4/06 à 10h

**Dojo de Trébas**  
Vendredis 9/04 - 23/04 - 14/05 - 11/06 - 25/06  
à 10h15

**Médiathèque Val 81**  
Réservation indispensable au 05 63 53 79 02  
En partenariat avec L'Espace de Vie Sociale  
et l'Association Lubelline

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique



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

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

## SAINT-JUERY

**Atelier Parents live**

Une fois par mois, un groupe de parents se retrouve pour échanger, apprendre, partager ses expériences de parents.

Animé par Jean Batsère, médiateur familial et Caroline Cannata, formatrice en

**MERCREDI 17 MARS**  
**MERCREDI 21 AVRIL**  
**MERCREDI 19 MAI**  
**MERCREDI 16 JUIN**

**9H30 À 11H30**  
**CENTRE SOCIAL**  
**DE SAINT-JUERY**

Infos et inscriptions :  
Centre social et culturel municipal de Saint-Juery  
Espace Victor Hugo 81160 Saint-Juery  
05 63 76 07 01 / centre.social@ville-saint-juery.fr

Retrouvez-nous sur Facebook :  
@CSCSaintJuery

## ALBI

**Atelier Signes Découverte**  
Vendredi 5 Mars  
Vendredi 2 Avril  
14h/16h  
Ages : 06/21/40/15

**Atelier Signes Comptines**  
Vendredi 19 Mars  
Vendredi 16 Avril  
14h/16h

**Atelier Portage Ventre**  
Mardi 2, 16 et 30 Mars  
Mardi 13 Avril  
9h30/12h  
Elodie : 0687270955

**Atelier Portage Dos**  
Mardi 23 Mars  
9h30/12h

**Atelier Couches Lavables**  
**COMPLET**  
Ultra 12h  
Josefina : 068216983

**Rencontre Allaitement**  
Mardi 30 Mars  
Mardi 4 mai  
de 13h30h à 15h45  
Elodie : 0687270955

**Rencontre Sommeil**  
Mardi 16 Mars  
Mardi 13 Avril  
de 13h30 à 15h45  
Christie : 0620338330

Inscription obligatoire par téléphone. Merci  
Blog : <http://lachouetteaubab.blogspot.com/>  
15 - La chouette du baobab  
Mail : [lachouetteaubab@gmail.com](mailto:lachouetteaubab@gmail.com)

## REALMONT / LOMBERS

**QUESTIONS DE PARENTS PARLONS D'ENFANTS**  
Tous thèmes, toutes questions : sommeil, alimentation, autorité, colère...

**LES LUNDIS:**  
19 OCTOBRE 2020  
21 DECEMBRE 2020  
15 FEVRIER 2021  
19 AVRIL 2021  
05 JUILLET 2021

**9H30 - 11H30**

**REALMONT MEDIATHEQUE**  
2 bis Blvd Carnot

**GRATUIT ET OUVERT A TOUS**  
Vos enfants sont les bienvenus!  
2 animatrices présentes

Plan d'infos : LA PASSERELLE  
Association : [hervie.lapasserelle@gmail.com](mailto:hervie.lapasserelle@gmail.com)

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 19 avril 2021 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 le 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.

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

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST

## GRAULHET



### Programme Avril 2021

#### ATELIER PARENTS/ENFANTS TOUCHE A TOUT

Pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés de leurs parents

Tous les mardis et les jeudis de 10h00 à 11h30

Gratuit sur inscription

Le temps comptines est proposé en visio à 11h00 à ce lien :

<https://meet.jit.si/ActivitesParentaliteCSGraulhet>

Pendant les vacances d'avril, maintien d'un seul Atelier Touche à Tout par semaine.

Renseignements et inscription auprès du centre social.

#### LE VENDREDI DES PARENTS

Tous les vendredis de 09h30 à 11h30

Moments d'échanges entre parents

Venez partager et échanger vos trucs et astuces de parents et vous enrichir de l'expérience de chacun-e.

Possibilité de participer en présentiel ou en visio sur ce lien :

<https://meet.jit.si/ActivitesParentaliteCSGraulhet>

Ponctuellement, interventions de professionnel-le-s

Sur inscription

**Vendredi 16 avril de 09h30 à 11h30 : Atelier reliure avec fabrication de carnets ou de cahiers** avec Cécile ancienne relieuse

Du journal de bord au cahier de votre grossesse, en passant par un livre de recettes, un cahier des moments importants de bébé ou encore un carnet de gratitude, l'objectif est de conserver tous les écrits qui nous tiennent à cœur et nous construisent.

Sur inscription

#### UNE PARENTHÈSE

En partenariat avec les Pep 81

Temps d'échanges destiné aux parents d'enfants en situation de handicap ou étant eux-mêmes porteur de handicap.

**Mercredi 07 Avril de 18h00 à 20h00**

« Les vacances, ça se prépare ? »

Gratuit, en visio à ce lien : <https://zoom.us/j/95116197973>

#### LA CAUSERIE NUTRITIONNELLE

Avec Eléonore, nutritionniste

Vous vous posez des questions sur votre alimentation ou celle de vos enfants ? Vous souhaitez échanger avec une professionnelle de la nutrition, les causeries nutritionnelles sont faites pour vous.

**Mercredi 14 Avril de 09h30 à 10h30**

« Alimentation anti-inflammatoire »

Gratuit, en visio à ce lien :

[https://meet.jit.si/Causerie\\_Nutritionnelle-Centre\\_Social](https://meet.jit.si/Causerie_Nutritionnelle-Centre_Social)

#### PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

**Du 19 Avril au 30 Avril**

Des activités parents-enfants autour du jardinage

Des ateliers bricolage avec les parents

Renseignements et inscription au centre social.



Centre social de Graulhet  
Place du Languedoc- 81300 Graulhet  
05.63.34.58.14

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel

## RESEAU PARENTS 81

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

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

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



### CASTRES



Maman  
Blues

Les prochains groupes de parole Maman Blues au sein de l'Hôpital du Pays d'Autan à CASTRES

- Groupe de parole en visio le 1er avril à 10h00 (Pour le Tarn)
- Groupe de parole en présentiel le 1er avril à 17h15 à l'hôpital du Pays d'Autan de Castres

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 imaginée.

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 est ravie de vous retrouver



RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021/ Avril 2021

Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD

## CASTRES

**Ateliers Numériques  
GRATUITS  
Pour les enfants  
De 6 ans à 11 ans**



**Tous les mercredis  
De 9 heures à 12 heures  
Dans les locaux de la Boîte Solidaire (Recyclerie) :  
65 avenue de Lautrec 81100 CASTRES**

Inscriptions gratuites auprès de l'association ENSEMBLE au 05.63.59.33.66



## MAZAMET



La MJC-CS propose un

### « PETIT DEJ' PARENTS »



**LUNDI 12 AVRIL 2021**

**DE 09 H 00 à 11 H 00**

à MJC- CS de Mazamet  
Place de la Lauze  
81 200 MAZAMET

Animé par Amélie GARRIGOU psychologue de l'École des Parents et des Educateurs.  
Présence d'Anne Marie NEGRE, Véronique BEAUVOIS et la référente famille Régine CATHALA

Retrouvons-nous 1 fois par mois autour d'un café ou d'un thé pour échanger, discuter sur les thèmes de la parentalité, nos enfants ...  
Pour tout renseignement : 05 63 98 68 02 / 05 81 43 67 95



## LABRUGUIERE



**NOUVEAU!**  
**LA PARENTHÈQUE  
DE PARENTILLAGES**

**Emprunt gratuit de livres, jeux, DVD ...**

- 😊 A partager en famille
- 😊 Futurs parents
- 😊 Parentalité
- 😊 Adolescence
- 😊 Petite enfance
- 😊 Enfance

**Permanences Parenthèque (hors vacances scolaires) :**

➔ **1<sup>er</sup> mardi de chaque mois de 14h à 16h**