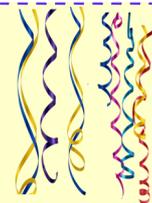


# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81

RÉSEAU

PARENTS

81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



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

## Lancement appel à projets REAAP 2022

Courant janvier 2022

Modalités à venir avant les vacances de Noël



### RESEAU PARENTS 81

Permanences : Accompagnement bilan REAAP 2021



Accompagnement des bilans REAAP 2021 - RDV sur zoom

Du 3 au 6 janvier 2022 (durée d'1h00 par RDV)

Uniquement sur inscription – Vous recevrez un lien zoom en suivant

Contact et **inscription** auprès du Réseau Parents 81  
reseaparents81.acepp@gmail.com  
07.83.11.65.76



### RESEAU PARENTS 81

Une permanence pour être à votre écoute



Accompagnement de vos projets REAAP 2022  
et sur « Elan »

**RDV directement sur votre structure ou sur ZOOM**  
(à partir du 24 janvier 2022)

**Demande d'inscription par @ uniquement**

Contact et **inscription** auprès du Réseau Parents 81  
reseaparents81.acepp@gmail.com  
07.83.11.65.76



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



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



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

## CONSULTATIONS GRATUITES EPE du Tarn



Soutien à la parentalité  
et Accompagnement des familles

### ETRE PARENT, C'EST PAS TOUJOURS FACILE !!!!!



Gros problèmes ou petits soucis...  
PARLONS-EN !

Consultations gratuites

Prendre rdv au 09 51 14 92 71 ou par mail : [epetarn@gmail.com](mailto:epetarn@gmail.com)  
Accueil : mardi (13h/16h) mercredi (9h/11h30) et jeudi (9h30/12h30)



## CONFERENCE VISIO Association Lubelline

VENDREDI 14 JANVIER 2022 à 20h30

### CONFÉRENCE EN VISIO

Comment mieux aider nos  
enfants dans leurs  
apprentissages ?

ANIMÉE PAR AGNÈS BARRY



<https://www.facebook.com/lubelline.asso>



Suivi d'un atelier pratique le lendemain :

Samedi 15 JANVIER de 10h à 12h30 : Atelier des parents

à Trébas, 81340 , salle des fêtes

A chacun ses intelligences



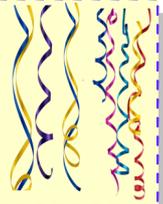
Projet REAAP porté par l'Association Lubelline,  
route d'Albi, 81340 Trébas

sur inscriptions : [lubelline.asso@gmail.com](mailto:lubelline.asso@gmail.com) / 06.37.86.19.84



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



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

ALBAN / ALBI / CARMAUX / REALMONT / SAINT JUÉRY / VILLEFRANCHE

## VILLEFRANCHE ALBAN

Pour les enfants de 0 à 3 ans

**« Raconte-moi ... »**

Avec son enfant partager un moment de plaisir, en écoutant, en chantant, en voyageant... Des histoires qui font grandir.

**Par qui ?**  
Une éducatrice de jeunes enfants et une puéricultrice

**Lieu ?**  
Communauté des communes des Monts d'Alban et du Villefrancois  
1 Rue du Sénateur Boularan - 81250 ALBAN  
ou  
au Relais d'Assistants Maternels - 13 avenue de Mouziéys  
81430 VILLEFRANCHE D'ALBIGEOIS

**Quand ?**  
3<sup>ème</sup> lundi du mois - de 10 h à 11 h 30  
→ **Lundi 18 OCTOBRE** (Alban)  
→ **Lundi 15 NOVEMBRE** (Villefranche)  
→ **Lundi 13 DÉCEMBRE** (Alban)

Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre au 05 63 48 17 20

**WWW.TARN.FR**

**TARN** Direction générale adjointe de la Solidarité  
Direction de la prévention, de la protection de l'enfant et des familles  
Service de PMI et de l'adoption  
PMI Territoire Albigeois Bastides  
Tel. 05 63 77 31 15 - M@l : pmi-albigeois-ds@tarn.fr

Septembre à Décembre 2021

### ATELIERS PARENTS / ENFANTS

Albi | Alban | Carmaux | Réalmont |  
| St-Juéry | Villefranche

« Le Conseil départemental propose, dès la naissance, un accompagnement à la parentalité par les professionnels de la PMI. Des actions gratuites vous sont proposées en proximité sur l'ensemble du territoire. Notre objectif est d'être aux côtés des familles tarnaises et de veiller au bien-être des enfants »

Christophe Ramond  
Président du Conseil départemental du Tarn

**POUR QUI ?**  
Tous les jeunes enfants accompagnés d'un parent.

**CE QU'ON Y FAIT ?**  
→ Des rencontres autour du jeu pour favoriser le plaisir partagé entre parents et enfants.  
→ Des activités en petits groupes, adaptées à chaque âge pour le bien-être et l'éveil sensoriel-moteur de l'enfant.  
→ Des échanges avec des professionnelles de la petite enfance.

**PAR QUI ?**  
Des professionnelles du service PMI du Département du Tarn : éducatrice de jeunes enfants, puéricultrices, sage-femme.

Compte-tenu du contexte sanitaire actuel, nos ateliers collectifs en cours peuvent être modifiés. Nous demandons à chacun de respecter les règles suivantes : S'INSCRIRE à l'atelier souhaité au 05 63 77 31 15. Port du masque obligatoire pour les adultes - Un seul parent qui accompagne - Respect des horaires des ateliers - Lavage des mains ou gel hydroalcoolique à votre disposition avant de commencer l'atelier. ATTENTION, la présentation du pass sanitaire vous sera demandé dans certains lieux.

## ALBI

Pour les bébés de 1 mois à 9 mois

**Pause câlin**

Eveiller votre bébé par le toucher, le regard, la parole...

**Par qui ?**  
Une éducatrice de jeunes enfants et une sage-femme

**Lieu ?**  
Maison du Département Cantepau Service PMI  
26 square Bonaparte - ALBI

**Quand ?**  
4<sup>ème</sup> jeudi du mois de 9 h 30 à 10 h 30 ou de 11 h à 12 h  
→ **Jeudi 28 OCTOBRE**  
→ **Jeudi 25 NOVEMBRE**  
→ **Jeudi 23 DÉCEMBRE**

Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre au 05 63 77 31 00 ou 15

Pour les enfants de 10 mois à 3 ans

**Atelier d'éveil**

Inviter son enfant à l'exploration dans un environnement sécurisant

**Par qui ?**  
Une éducatrice de jeunes enfants et une puéricultrice

**Lieu ?**  
Maison du Département Cantepau Service PMI  
26 square Bonaparte - ALBI

**Quand ?**  
1<sup>er</sup> mardi du mois de 10 h à 11 h 30  
→ **Mardi 5 OCTOBRE**  
→ **Mardi 2 NOVEMBRE**  
→ **Mardi 7 DÉCEMBRE**

Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre au 05 63 77 31 00 ou 15

## SAINT-JUÉRY

Pour les enfants de 0 à 3 ans

**Liens d'histoires**

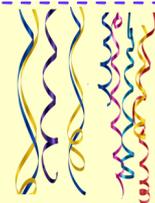
Avec son enfant partager un moment de plaisir, en écoutant, en chantant, en voyageant... Des histoires qui font grandir.

**Par qui ?** Une bibliothécaire, une éducatrice de jeunes enfants et une puéricultrice

**Lieu ?**  
Médiathèque Parc François Mitterrand - SAINT-JUÉRY

**Quand ?**  
3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 10 h 30 à 11 h 30  
→ **Jeudi 21 OCTOBRE**  
→ **Jeudi 18 NOVEMBRE**  
→ **Jeudi 16 DÉCEMBRE**

Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre au 05 63 77 31 00 ou 15



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

ALBAN / ALBI / CARMAUX / REALMONT / SAINT JUERY / VILLEFRANCHE

### ALBI

Pour les enfants  
de 0 à 3 ans

#### Journée de la famille

Venez avec votre enfant vous poser et partager un moment agréable avec d'autres familles. Nous vous proposons des temps d'échanges, d'information, de jeux et de découverte pour vous et votre enfant. Au cours de cette journée différentes thématiques seront abordées en fonction de vos besoins (le sommeil, l'alimentation, les jeux, les pleurs, les écrans, l'environnement ...)

**Par qui ?**  
Une éducatrice de jeunes enfants, une puéricultrice, une sage-femme.

**Lieu ?**  
CDOS Comité Départemental  
Olympique et Sportif  
148, Avenue Dembourg  
81000 ALBI

**Quand ?**  
2<sup>ème</sup> vendredi du mois  
de 10 h à 16 h

→ **Vendredi 22 OCTOBRE**  
→ **Vendredi 26 NOVEMBRE**  
→ **Vendredi 17 DÉCEMBRE**

**Que faut-il apporter ?**  
Votre repas et celui de votre enfant si  
vous souhaitez manger sur place.



Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre  
au 05 63 77 31 00 ou 15

### CARMAUX

Pour les  
bébés  
de 1 mois  
à 9 mois

#### Pause tendresse

Eveiller votre bébé  
par le toucher,  
le regard, la parole ...

**Par qui ?**  
Une puéricultrice et une  
sage-femme

**Lieu ?**  
PMI  
11 bd Général de Gaulle  
CARMAUX

**Quand ?** 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
de 9 h 30 à 10 h 30  
ou de 11 h à 12 h

→ **Jeu 7 OCTOBRE**  
→ **Jeu 4 NOVEMBRE**  
→ **Jeu 2 DÉCEMBRE**

**Que faut-il apporter ?**  
Pensez à prendre une serviette et de  
l'huile de massage.



Pour les enfants  
de 0 à 3 ans

#### Liens d'histoires

Avec son enfant partager  
un moment de plaisir, en  
écoutant, en chantant, en  
voyageant ...  
Des histoires qui font  
grandir.

**Par qui ?**  
Une éducatrice de  
jeunes enfants et  
une puéricultrice

**Lieu ?**  
Médiathèque  
CARMAUX

**Quand ?** 2<sup>ème</sup> jeudi du mois  
de 9 h 30 à 11 h

→ **Jeu 14 OCTOBRE**  
→ **Jeu 25 NOVEMBRE**  
→ **Jeu 9 DÉCEMBRE**



Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre  
au 05 63 80 22 30



### RÉALMONT

Pour les bébés  
de 1 mois à 9 mois

#### Papouille

Eveiller votre bébé par le toucher, le  
regard, la parole ...

**Par qui ?**  
Une éducatrice de jeunes enfants  
et une sage-femme

**Lieu ?**  
Communauté des communes  
Centre Tarn - 2 bis bd Camot  
RÉALMONT

**Quand ?** 2<sup>ème</sup> mardi du mois  
de 10 h 30 à 11 h 30

→ **Mardi 12 OCTOBRE**  
→ **Mardi 9 NOVEMBRE**  
→ **Mardi 14 DÉCEMBRE**

**Que faut-il apporter ?**  
Pensez à prendre une serviette et de  
l'huile de massage.



Pour les  
enfants de  
5 mois à  
10 mois

#### Atelier sensoriel

Un espace aménagé  
et une ambiance  
chaleureuse  
sera créée pour  
permettre à votre  
enfant d'explorer  
par le toucher, le  
balancement, les  
couleurs, la lumière,  
les ombres, la musique  
douce, les odeurs ...  
C'est aussi une invitation  
pour un moment privilégié  
entre votre enfant et vous.

**Par qui ?**  
Une éducatrice de jeunes enfants et  
une puéricultrice

**Lieu ?**  
PMI 17, Avenue Charles Portal - ALBI

**Quand ?**  
de 10 h à 11 h

→ **Vendredi 8 OCTOBRE**  
→ **Vendredi 22 NOVEMBRE**  
→ **Vendredi 10 DÉCEMBRE**

**Que faut-il apporter ?**  
Une serviette de toilette.



Pour les  
enfants  
de 0 à  
3 ans

#### « Raconte- moi ... »

Avec son enfant partager  
un moment de  
plaisir, en écoutant,  
en chantant, en  
voyageant ... des  
histoires qui font  
grandir.

**Par qui ?**  
Une bibliothécaire,  
une éducatrice de  
jeunes enfants et une  
puéricultrice

**Lieu ?**  
Médiathèque de Cantepau  
50, Avenue Mirabeau - ALBI

**Quand ?**  
de 10 h 30 à 11 h 30

→ **Vendredi 15 OCTOBRE**  
→ **Vendredi 19 NOVEMBRE**  
→ **Vendredi 17 DÉCEMBRE**

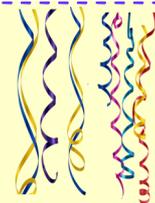


Pour plus d'informations vous pouvez nous joindre  
au 05 63 48 17 20

Pour plus d'informations  
vous pouvez nous joindre  
au 05 63 48 17 20

Pour plus d'informations  
vous pouvez nous joindre  
au 05 63 77 31 00 ou 15





Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

### VALDERIES

## PROGRAMME DES ACTIVITÉS - DÉCEMBRE 2021

de l'Association Séga'liens - animations sur inscription

### ACTIVITÉS TOUT PUBLIC

#### BALADE DÉCOUVERTE

Découverte de la chapelle de Las Planques et sa vue sur le Viaur + surprise créative

**Mercredi 8 décembre - 10h30/13h30**  
Parking dit Las Planques



#### ATELIER BRICO RÉCUP

Faites du neuf avec du vieux !

**Judi 9 décembre - 14h/17h**  
Association Séga'liens



#### CINÉ DÉBAT

Projection du film *Douce France* + débat sur le pouvoir d'agir sur son territoire

**Vendredi 10 décembre - 18h30**  
Clap Ciné à Carmaux  
(4,50€/pers + pass sanitaire requis)



#### CRÉA' MANGEOIRE

Création d'une mangeoire à oiseaux à partir de matériaux de récupération

**Judi 16 décembre - 14h30/16h30**  
Association Séga'liens



#### JEUX ET SOIRÉE FESTIVE

Fêtons la fin de l'année autour de jeux, d'une animation musicale et d'un repas

**Vendredi 17 décembre - 16h30**  
Association Séga'liens



### ACTIVITÉS FAMILLE

#### GRAINES D'EXPLORATEURS

Expression corporelle pour les 1/3 ans avec la danseuse Laure Salviac

**Mardi 7 décembre - 10h/11h30**  
Association Séga'liens



#### SÉSAME, OUVRE TOI !

Grand goûter + atelier créatif à partir d'une boîte magique qui renferme une histoire et un trésor

**Mercredi 15 décembre - 15h30/17h30**  
Médiathèque - Pampelonne



### ACTIVITÉS SÉNIORS

#### BOUGEZ VOTRE CORPS

Jeux pour stimuler sa mémoire et son corps

**Lundis 6 et 13 décembre - 14h/16h**  
Salles polyvalentes de Valdériès et Monestiés  
(pass sanitaire requis)



#### PARLOT'ÂGE

Temps convivial et de rencontres entre les bénévoles lors d'un goûter de fin d'année

**Vendredi 17 décembre - 15h30**  
Association Séga'liens (pass sanitaire requis)



### L'ASSOCIATION SÉGA'LIENS SE DÉPLACE :

pour échanger, vous proposer des animations, vous accompagner dans vos projets et vos papiers du quotidien.



PAMPELONNE devant la mairie	TANUS à côté de la mairie	ST JEAN DE MARCEL parking de la mairie école	MONESTIÉS place du Foirail	CAGNAC place Emile Grand	MIRANDOL place du Foirail	LE SÉGUR devant la mairie	VILLENEUVE SUR VÈRE place de a mairie
1 <sup>er</sup> déc. 9h30-12h	2 déc. 9h30-12h	2 déc. 14h-16h30	7 déc. 14h-16h30	15 déc. 9h30-12h	Annulés : fermeture de l'association du 20 décembre au 2 janvier 2022.		

+ Venez fabriquer votre bougeoir personnalisé sur nos itinéraires !



ASSOCIATION SÉGA'LIENS  
6 chemin de Musac - 81350 Valdériès  
05.63.56.55.88 - accueil@cs-segalatarnais.org  
www.cs-segalatarnais.org



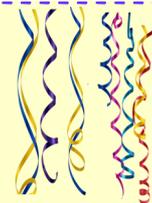
No pas jeer sur la vote public.

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

## VALENCE D'ALBIGEOIS



VALENCE D'ALBIGEOIS

« QU'EST-CE QUI EMPECHE LES APPRENTISSAGES ? » les  
« dys » fonctionnements : dyslexie, dysphasie,  
dyspraxie, dyscalculie...



Avec l'intervention de Sandrine BOUSQUET, orthophoniste,  
Animé par Jamila HAMIQUI, psychologue à la fédération Familles Rurales.

**MARDI 7 DECEMBRE 2021 à 19H00**

Dans les locaux de l'association Familles Rurales de Valence  
Pôle d'activités Val81-81340 Valence d'Albi

ENTRÉE GRATUITE  
Renseignements : au 05.63.54.15.44  
[www.famillesrurales.org/tarn](http://www.famillesrurales.org/tarn)



**ATELIER DE LOISIRS CREATIFS  
PARENT-ENFANT/ SENIORS**

Animé par Elodie



Venez en famille réaliser une belle déco de Noël et  
votre bonhomme de neige en chaussette !

**SAMEDI 11 DECEMBRE DE 10H A 12h**

Dans nos locaux : pôle d'activités Val 81 - 81340 Valence d'Albigeois

**GRATUIT — OUVERT A TOUS**

Respect du protocole sanitaire en vigueur

Renseignements et inscriptions : Véronique au 06 71 69 73 26



**ATELIER ADULTES**

Prenez un moment pour vous:  
Venez vous détendre et vous ressourcer



Sandrine Cathala vous propose une séance d'hypnose  
« SAJECE » (récit de contes bienveillants)

**MARDI 14 DECEMBRE DE 19H A 20H**

Dans nos locaux : pôle d'activités Val 81 - 81340 Valence d'Albigeois

Amener tapis de sol, plaid, coussin

**SUR INSCRIPTION - GRATUIT**  
Respect du protocole sanitaire en vigueur

Renseignements et inscriptions : Véronique au 06 71 69 73 26 ou 05 63 53 48 67



Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn

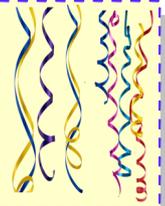
13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - [reseauparents81.acepp@gmail.com](mailto:reseauparents81.acepp@gmail.com) - [www.reseauparents81.fr](http://www.reseauparents81.fr) - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD Territoire NORD

ALBI

ATELIER PARENTS-ENFANTS  
DE 0 À 4 ANS



## CONTE ET COMPTINE

Venez partager avec votre enfant, un moment d'échange et de réflexions sur le développement du jeune enfant.

Au cours de 6 rencontres, nous allons évoquer divers thèmes du quotidien tels que le sommeil, la propreté, le doudou, la séparation....

Ces rencontres sont animées par une éducatrice de jeunes enfants et une pédiatre, bénévoles de l'association Au Fil de Soi.

**Rendez-vous de 10h à 11h, les mardis :**

12 & 19 Octobre 2021  
9, 23 & 30 Novembre 2021  
7 Décembre 2021

**Inscriptions :  
AU FIL DE SOI**

6 Bis rue Saint Clair  
81 000 ALBI  
Tel : 05 63 38 53 43 - 07 50 03 03 54  
asso.aufildeso@gmail.com



ALBI

5 ateliers ludiques pour aborder la séparation et la nouvelle organisation



## JE VAIS AVOIR DEUX MAISONS

ENFANT APRÈS LA SÉPARATION



## JE VAIS AVOIR DEUX MAISONS

ENFANT APRÈS LA SÉPARATION

Un "jeu de loi", pour mieux comprendre

Un atelier théâtre, pour accueillir ses émotions

Des ateliers manuels, en compagnie d'une art thérapeute

Pour les enfants de 6 à 12 ans !

Les mercredis matin  
17/11/21 au 15/12/21  
de 10h à 12h

Espace Adèle  
10, rue Françoise  
Dolto  
81000 ALBI

Gratuit, sur inscriptions auprès  
Centre social "Espace Adèle", 05 63 48 39 92

"Maison de Quartier-Centre social" de Cantepau  
05 63 49 10 95

"L'Atelier - espace social et culturel" 05 63 49 34 64

En partenariat avec le CIDFF Tarn, la CAF du Tarn, la préfecture du Tarn, la ville et le CCAS d'Albi, et les 3 centres sociaux

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



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire

## SAINT SULPICE LA POINTE

**Café parents**

Temps convivial de rencontre... ...de paroles et d'échanges.

**GRATUIT** Médiathèque - Ludothèque

Possibilité de venir avec les tout-petits. Sur réservation.  
Pass sanitaire obligatoire.

**Les mardis**  
**9, 23 novembre**  
**et 7 décembre** 2021

**9h30**  
**11h30**

Réservation : 06 46 52 92 07 - [parentalite@ville-saint-sulpice-81.fr](mailto:parentalite@ville-saint-sulpice-81.fr)  
[saintsulpicelapointe.fr](http://saintsulpicelapointe.fr)

## GRAULHET ET SERVIÈS

**L'ÎLE AUX PARENTS**

**ATELIER MÈRE & FILLE**

Autour de la puberté

⇒ Samedi 27 novembre 2021  
Centre social de Graulhet

⇒ Samedi 4 décembre 2021  
Maison du Pays de Serviès (entre Graulhet et St Paul Cap de Joux)

Une journée pour mieux connaître son corps :

- ♥ L'anatomie féminine
- ♥ Les changements de la puberté
- ♥ Le déroulement du cycle
- ♥ Les règles
- ♥ La conception d'un enfant jusqu'à sa naissance

Et pour vivre un moment privilégié mère-fille

Cet atelier s'adresse aux jeunes filles entre 10 et 13 ans, accompagnées de leur maman, tante,...

**Atelier GRATUIT**  
Inscription obligatoire

**Renseignements et inscription :**  
Contacter Héliène  
06 98 26 16 09  
[helene.l81@wanadoo.fr](mailto:helene.l81@wanadoo.fr)



RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire

## GRAULHET

### PROGRAMMATION FAMILLE ET PARENTALITÉ

DU CENTRE SOCIAL DE GRAULHET  
D'OCTOBRE 2021 À JANVIER 2022

#### **LE VENDREDI DES PARENTS :**

Tous les vendredis de 09h30 à 11h30  
Moments d'échanges et partage d'expériences entre parents.  
Ponctuellement, interventions de professionnels extérieurs.

#### **19 Novembre 2021:**

La gestion des émotions  
avec Laetitia CARON, Psychothérapeute

#### **03 Décembre 2021:**

Initiation à la sophrologie/relaxation  
avec Chloé ELKAÏM, Sophro-Thérapeute

#### **10 Décembre 2021:**

Comment concilier vie de parents, personnelle et professionnelle  
avec Claire SELVA, Psychothérapeute

#### **07 Janvier 2022:**

Se défaire de la culpabilité  
avec Claire SELVA, Psychothérapeute

#### **21 Janvier 2022:**

Le développement du langage chez l'enfant  
avec Virginie TALOU, Orthophoniste

*Inscription conseillée, nombre de place limité*

#### **L'ATELIER TOUCHE À TOUT :**

Tous les mardis et jeudis de 10h à 11h30.

Pour les enfants de 0-3 ans accompagnés d'un parent  
ou d'un adulte référent.

Nombre de place limité à 15 participants

#### **GROUPE D'ÉCHANGES PARENTS D'ADOS :**

Groupe de parole entre parents d'adolescents.

Le dernier jeudi du mois de 19h30 à 21h30

N'hésitez pas à contacter l'équipe du Centre social  
pour plus de renseignements et  
pour vous inscrire.



#### **Centre Social**

Place du Languedoc – 81300 GRAULHET  
05.63.34.58.14

Centre.social@mairie-graulhet.fr  
Facebook : Centre-social Graulhet



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



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire OUEST Territoire

GAILLAC - GRAULHET - LAVAUR - PUYLAURENS

Novembre 2021 à Juillet 2022

## ATELIERS PARENTS / ENFANTS

| Activités gratuites |

Compte-tenu du contexte sanitaire actuel, nos ateliers collectifs en cours peuvent être modifiés. Nous demandons à chacun de respecter les règles suivantes : S'INSCRIRE à l'atelier souhaité au 05 63 34 01 20. Port du masque obligatoire pour les adultes - Un seul parent qui accompagne - Respect des horaires des ateliers - Lavage des mains ou gel hydroalcoolique à votre disposition avant de commencer l'atelier. ATTENTION, la présentation du passe sanitaire vous sera demandé dans certains lieux.

GAILLAC	GRAULHET
<p>Lieu : Impasse du Bord du Lac Lisle / Tarn</p> <p><b>La journée des bébés</b></p> <p>Un espace de rencontre parents-bébés animé par une puéricultrice et une sage-femme</p> <p>10h - 11h</p> <p>Atelier « PAPAUILLE » : Approche du bébé par le toucher</p> <p>11h - 11h30</p> <p>Atelier « PORTAGE » : Initiez-vous au portage en écharpe (amenez votre écharpe)</p> <p>13h30 - 14h30</p> <p>Accueil - Atelier « PAPOTAGE » : groupe de parole en présence des professionnelles de PMI</p> <p>15h - 16h</p> <p>Atelier « PAPAUILLE » : Approche du bébé par le toucher</p> <p>1 lundi par mois</p> <p>2021 → 8 Novembre → 13 Décembre</p> <p>2022 → 14 Janvier → 14 Mars → 11 Avril → 9 Mai → 13 Juin</p>	<p>Lieu : Maison du Département de Gaillac Service PMI - 12 Rue Hippolyte Rigal</p> <p><b>Pour les bébés entre 1 et 7 mois</b></p> <p><b>Bébé Zen</b></p> <p>Détendre son bébé par la musique, les balancements et le toucher.</p> <p>1 mercredi matin par mois - de 10h à 11h</p> <p>2021 → 1<sup>er</sup> Décembre</p> <p>2022 → 5 Janvier → 2 Février → 9 Mars → 6 Avril → 18 Mai → 8 Juin</p> <p><b>Pour les bébés à partir de 6 mois jusqu'à la marche</b></p> <p><b>Sens dessus dessous</b></p> <p>Eveiller son enfant grâce aux sens et aux premières expériences motrices.</p> <p>1 mercredi matin par mois - de 10h à 11h</p> <p>2021 → 8 Décembre</p> <p>2022 → 19 Janvier → 16 Février → 23 Mars → 20 Avril → 11 Mai → 22 Juin</p> <p><b>Pour les enfants de 0 à 3 ans</b></p> <p><b>À la découverte du livre</b></p> <p>Partager avec son enfant un moment de plaisir, en écoutant, en voyageant - des histoires qui font grandir.</p> <p>1 mardi après-midi par mois de 16h à 17h</p> <p>2021 → 7 Décembre</p> <p>2022 → 4 Janvier → 1<sup>er</sup> Février → 8 Mars → 5 Avril → 10 Mai → 7 Juin</p> <p>Inscription auprès de la médiathèque au 05 63 33 26 28</p>

WWW.TARN.FR

Direction générale adjointe de la Solidarité  
Direction de la prévention, de la protection de l'enfant et des familles  
Service de PMI et de l'adoption  
PMI Territoire Gaillacois  
Tél. 05 63 34 01 20 - Mèl : pmi-gaillacois-ds@tarn.fr

Novembre 2021 à Juillet 2022

## ATELIERS PARENTS / ENFANTS

| Activités gratuites |

Compte-tenu du contexte sanitaire actuel, nos ateliers collectifs en cours peuvent être modifiés. Nous demandons à chacun de respecter les règles suivantes : S'INSCRIRE à l'atelier souhaité au 05 63 34 01 20. Port du masque obligatoire pour les adultes - Un seul parent qui accompagne - Respect des horaires des ateliers - Lavage des mains ou gel hydroalcoolique à votre disposition avant de commencer l'atelier. ATTENTION, la présentation du passe sanitaire vous sera demandé dans certains lieux.

LAVAUR	LAVAUR
Antenne Saint-Sulpice	Antenne Saint-Sulpice
<p>Lieu : Maison Maternelle 13 Route de Caraman - LAVAUR</p> <p><b>Pour les bébés à partir de 1 mois</b></p> <p><b>Doucement, douces mains</b></p> <p>Eveiller son bébé par le toucher.</p> <p>1 lundi matin par mois à partir de 10h</p> <p>2021 → 8 Novembre → 13 Décembre</p> <p>2022 → 17 Janvier → 14 Février → 21 Mars → 18 Avril → 16 Mai → 20 Juin</p>	<p>Lieu : Espace Sicaud Allaman - Antenne de la Maison du Département de Lavaur 11 chemin de la Planquette (à l'église) - SAINT-SULPICE</p> <p><b>Papottage autour de bébé</b></p> <p>Echanger autour de votre enfant ou futur enfant.</p> <p>Nous vous proposons un groupe de parole pour échanger vos expériences, votre vécu de parents, animé par deux puéricultrices</p> <p>1 mercredi matin par mois à partir de 10h</p> <p>2021 → 17 Novembre → 15 Décembre</p> <p>2022 → 12 Janvier → 16 Février → 16 Mars → 13 Avril → 11 Mai → 15 Juin</p> <p><b>Pour les enfants marcheurs jusqu'à 3 ans</b></p> <p><b>Les petits explorateurs</b></p> <p>Venez avec votre enfant pour découvrir, explorer, expérimenter et partager animé par une éducatrice de jeunes enfants et une puéricultrice</p> <p>1 vendredi matin par mois de 10h à 11h 15</p> <p>2021 → 17 Décembre</p> <p>2022 → 14 Janvier → 11 Février → 18 Mars → 15 Avril → 20 Mai → 17 Juin</p>

WWW.TARN.FR

Direction générale adjointe de la Solidarité  
Direction de la prévention, de la protection de l'enfant et des familles  
Service de PMI et de l'adoption  
PMI Territoire Gaillacois  
Tél. 05 63 34 01 20 - Mèl : pmi-gaillacois-ds@tarn.fr

Novembre 2021 à Juillet 2022

## ATELIERS PARENTS / ENFANTS

| Activités gratuites |

Compte-tenu du contexte sanitaire actuel, nos ateliers collectifs en cours peuvent être modifiés. Nous demandons à chacun de respecter les règles suivantes : S'INSCRIRE à l'atelier souhaité au 05 63 34 01 20. Port du masque obligatoire pour les adultes - Un seul parent qui accompagne - Respect des horaires des ateliers - Lavage des mains ou gel hydroalcoolique à votre disposition avant de commencer l'atelier. ATTENTION, la présentation du passe sanitaire vous sera demandé dans certains lieux.

### PUYLAURENS

Pays de Serviers

Lieu : Maison du Pays - Le Moulin - SERVIERES

<p><b>Pour les bébés à partir de 1 mois</b></p> <p><b>Câlin à deux mains</b></p> <p>Eveiller son bébé par le toucher</p> <p>1 mardi matin par mois de 10h à 11h30</p> <p>2021 → 9 Novembre → 7 Décembre</p> <p>2022 → 4 Janvier → 1<sup>er</sup> Février → 8 Mars → 5 Avril → 10 Mai → 14 Juin → 12 Juillet</p>	<p><b>Pour les enfants de 0 à 3 ans</b></p> <p><b>La ronde des mots</b></p> <p>Partir avec son enfant à la découverte du plaisir des livres, des histoires, des comptines, jouer avec les mots, les sons ...</p> <p>1 mardi matin par mois de 10h à 11h30</p> <p>2021 → 8 Novembre → 13 Décembre</p> <p>2022 → 18 Janvier → 15 Février → 19 Avril → 17 Mai → 21 Juin</p>
<p><b>Pour les bébés à partir de 6 mois jusqu'à la marche</b></p> <p><b>Sens dessus dessous</b></p> <p>Eveiller son enfant grâce aux sens et aux premières expériences motrices.</p> <p>1 lundi matin par mois de 10h à 11h</p> <p>2022 → 24 Janvier → 11 Avril → 14 Février → 16 Mai → 21 Mars → 27 Juin</p>	<p><b>Pour les enfants marcheurs jusqu'à 3 ans</b></p> <p><b>1.2.3 Moteur</b></p> <p>Aider son enfant à faire de nouvelles expériences motrices et des premiers jeux de groupe.</p> <p>1 lundi matin par mois de 10h à 11h 15</p> <p>2021 → 6 Décembre</p> <p>2022 → 10 Janvier → 7 Février → 7 Mars → 4 Avril → 9 Mai → 13 Juin</p>

WWW.TARN.FR

Direction générale adjointe de la Solidarité  
Direction de la prévention, de la protection de l'enfant et des familles  
Service de PMI et de l'adoption  
PMI Territoire Gaillacois  
Tél. 05 63 34 01 20 - Mèl : pmi-gaillacois-ds@tarn.fr



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



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

### CENTRE SOCIAL DE CASTRES

**Centre Social**  
Lameilhé  
Castres

## Mon enfant et moi

Ateliers Parents-Enfants (18-36 mois)  
Le mardi matin de 10 h à 11 h

9 novembre	Couleur Orange
16 novembre	Danses et comptines
23 novembre	Sortie à la ludothèque
30 novembre	Cuisine
7 décembre	Jeux de société
14 décembre	Activités manuelles autour de Noël

**Fête de Noël Mercredi 8 décembre à 10h**  
Spectacle « Le bruit des couleurs » suivi d'un goûter

Atelier sur inscription : tel 05 63 59 19 88

Mesures sanitaires en vigueur

Centre social Lameilhé  
Rue Van Gogh 81100 CASTRES Téléphone : 05.63.59.19.88  
cslameilhe.centres-sociaux.fr centresocialdelameilhe

**Centre Social**  
Lameilhé  
Castres

## Mercredi avec mes parents

Ateliers Parents-Enfants 3-6 ans  
Le mercredi de 10 h à 11 h30

10 novembre	Autour de la peinture
17 novembre	Jeux de société
24 novembre	Cluedo : jeu d'énigmes
1 décembre	Cuisine
8 décembre	Fête de Noël à 10h
	Spectacle « Le bruit des couleurs » suivi d'un goûter
15 décembre	Activités manuelles autour de Noël

Atelier sur inscription : tel 05 63 59 19 88

Mesures sanitaires en vigueur

Centre social Lameilhé  
Rue Van Gogh 81100 CASTRES Téléphone : 05.63.59.19.88  
cslameilhe.centres-sociaux.fr centresocialdelameilhe

**Centre Social**  
Lameilhé  
Castres

## Détente avec bébé

Séance massage de relaxation pour bébé  
Parent-bébé de 2 à 9 mois  
au Centre social de Lameilhé  
(avoir fait les 1ers vaccins)

Intervenante : Tiffany Millet

Mardi 5 octobre  
Mardi 9 novembre  
Mardi 7 décembre

De 9h à 10h30

Matériel à prévoir : 2 serviettes de toilettes, tapis de sol, huile de massage (ex : calendula, noyau d'abricot), du change, de quoi nourrir bébé si besoin.

Inscription à un ou plusieurs ateliers au :  
05 63 59 19 88

Dans la limite des places disponibles  
Port du masque obligatoire

Adhésion annuelle: 6€

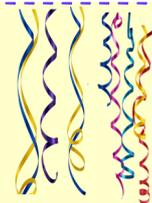
Centre social Lameilhé  
Rue Van Gogh 81100 CASTRES Téléphone : 05.63.59.19.88  
cslameilhe.centres-sociaux.fr centresocialdelameilhe

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



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 premier jeudi du mois à 10h00
- Groupe de parole en présentiel le premier jeudi du mois 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



CENTRE HOSPITALIER  
INTERCOMMUNAL  
CASTRES - MAZAMET

Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn

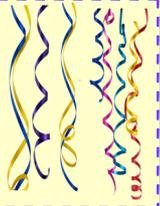
13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - reseaparents81.acepp@gmail.com - www.reseaparents81.fr - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD

## MAZAMET

**PROJET de PREVENTION en pédiatrie / SOUTIEN A LA PARENTALITE**

**versant COMMUNICATION et LANGAGE**

### ATELIERS orientation LANGAGE

L'Association des Professionnels de Santé de la Montagne Noire et le Département du Tarn (PMI territoire Autan) proposent des **ATELIERS DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ** orientés sur le langage, la communication et les compétences psycho-sociales.

Ces ateliers sont destinés aux **JEUNES ENFANTS AGÉS DE 18 à 30 MOIS** accompagnés d'un de leurs parents.

Chaque vendredi matin, pendant 3 mois, au **PÔLE PETITE ENFANCE d'AUSSILLON**, les ateliers permettront aux familles de mieux connaître le développement du langage de leur enfant, de pouvoir l'aider à parler, communiquer et grandir, dans un climat de plaisir et d'épanouissement.

Si ces ateliers vous intéressent, contactez :

- par mail: [ateliers.langage.mazamet@gmail.com](mailto:ateliers.langage.mazamet@gmail.com)
- par téléphone: Secrétariat PMI 05.63.62.62.42 ou Florie LAGOUTE 05.81.43.44.71

**SOUTIENS**

Maires d'Alqueroz, Bout du Port de L'An, Lacabarède, Le Riulet, Le Viretoux, Mazamet, Pagny-Augmentat, Rivière de Lure, Rouvenoux, Saint-Amans Valfort, Souveret

Intercommunalité Thonit Montagne Noire

Crèches La Petite Loco et Passerelle

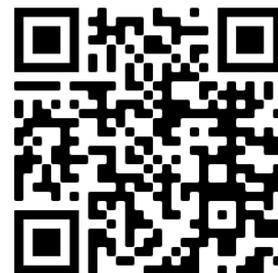
Spécialistes des Orthophonistes du Tarn

Pôle et MRP de la Montagne Noire

OME / AGECSA

**PARTENAIRES**

Explications via  
le QR code ci-dessous  
« vidéo YouTube »



## MAZAMET - AUSSILLON

Association régie par la loi de 1901 Code APE : 9499Z  
N° Siret 435 010 277 00034 N° Formation : 73 81 00996 81

Planning Permanences Parentalité - Tarn sud Aussillon, Mazamet  
SEPTEMBRE 2021 - JANVIER 2022

DATES	LIEUX
17/09/21	Centre Social MAZAMET
01/10/21	Pôle de proximité AUSSILLON
15/10/21	Centre Social MAZAMET
29/10/21	Pôle de proximité AUSSILLON
12/11/21	Centre Social MAZAMET
26/11/21	Pôle de proximité AUSSILLON
10/12/21	Centre Social MAZAMET
07/01/22	Centre Social MAZAMET
21/01/22	Pôle de proximité AUSSILLON

Les consultations ont lieu sur rendez-vous.

Contact information et demande de rdv :

09 51 14 92 71  
Lundi mardi mercredi (10h/16h)  
[epetarn@gmail.com](mailto:epetarn@gmail.com)

EPE 81 - Ecole des Parents et des Educateurs du Tarn, 18, rue des Cordeliers - 81000 Albi  
Tel. : 09 51 14 92 71 email : [parentalite.epetarn@gmail.com](mailto:parentalite.epetarn@gmail.com) Site : <http://ecoledesparents81.org>

## MAZAMET

**mjcs**  
MAZAMET Centre Social La MJC-CS propose un

« PETIT DEJ' PARENTS »



**LUNDI 13 DECEMBRE 2021**  
**DE 09 H 00 à 10 H 30**

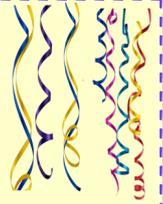
à MJC- CS Place de la Lauze  
81 200 MAZAMET

Animé par Anne Marie NEGRE, Véronique BEAUVOIS et la référente famille GLEIZES Charlene

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

Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels du Tarn

13 rue des cordeliers - 81000 ALBI - [reseaparents81.acepp@gmail.com](mailto:reseaparents81.acepp@gmail.com) - [www.reseaparents81.fr](http://www.reseaparents81.fr) - 05.63.48.73.14 / 07.83.11.65.76



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD Territoire SUD

### LABRUGUIERE

#### Moments d'échanges autour du multimédia 2021/2022 « Vous, vos enfants et... »

Le Pôle Multimédia de la MJC de Labruguière, propose, dans le cadre du dispositif Parentillages, de nouveaux moments d'échanges et de discussions sur différents thèmes autour des nouvelles technologies. Ces 4 rendez-vous intitulés, « Vous, vos enfants et... » sont gratuits, destinés aux familles. Ils seront proposés par Sébastien Tailhades, Animateur Multimédia à la MJC de Labruguière.

Les outils numériques se sont immiscés pas à pas dans notre quotidien et nécessitent d'être apprivoisés plutôt que diabolisés. Enfants et adolescents montrent une dextérité et facilité déconcertantes. Comment ne pas en être exclus en tant que parents pour en comprendre le sens, les risques et les opportunités ?

Les écrans, les réseaux sociaux, le Cyber harcèlement, les jeux vidéo seront les thèmes de discussions. « *Nous aurons juste 1h, pas plus, pour discuter, échanger, sur les difficultés rencontrées à la maison, voir ensemble les bonnes pratiques* » explique Sébastien Tailhades.

Ces rendez-vous sont programmés 1 mardi tous les 2 mois de novembre 2021 à mai 2022. Entrée libre mais inscription par mail à [mjclabruguiere-multimedia@gmail.com](mailto:mjclabruguiere-multimedia@gmail.com).

Pass sanitaire requis dès 12 ans et 2 mois.

MJC Labruguière, 1 Avenue Victor Avérous 81290 Labruguière – Tel : 05 63 73 33 50

Le programme « Vous, vos enfants et... »

Mardi 25 janvier 2022 ...les réseaux sociaux

Mardi 22 mars 2022 ...le Cyber harcèlement

Mardi 10 mai 2022 ...les jeux vidéo

**VOUS, VOS ENFANTS ET...**

PARENTILLAGES

**GRATUIT!**

LA PLACE DES ÉCRANS  
MARDI 23 NOV. 2021

LES RÉSEAUX SOCIAUX  
MARDI 25 JAN. 2022

LE CYBER HARCÈLEMENT  
MARDI 22 MARS 2022

LES JEUX VIDÉO  
MARDI 10 MAI 2022

DE 18H30 A 19H30  
SALLE MUSIK / OU EN VISIO  
MJC LABRUGUIERE

INSCRIVEZ-VOUS PAR MAIL A :  
[MJCLABRUGUIEREMULTIMEDIA@GMAIL.COM](mailto:MJCLABRUGUIEREMULTIMEDIA@GMAIL.COM)

RENSEIGNEMENTS  
1 Avenue Victor Avérous 81290 Labruguière  
05 63 73 33 50 / [mjclabruguiere.fr](http://mjclabruguiere.fr)

PASS SANITAIRE REQUIS  
DÈS 12 ANS & 2 MOIS

ECHANGES  
1H  
DISCUSSIONS

#### PARENTHÈQUE:

Emprunt gratuit de livres, jeux, DVD pour tous les parents

-Premier mardi de chaque mois de 14h à 16h

-Les jeudis de 16h à 18h

**LES 4 SAISONS DE PARENTILLAGES**

Venez passer un moment privilégié en famille!

**GRATUIT**

**ATELIER PARENTS/ENFANTS**

**Signes et Comptines 0 - 3 ans**

Animé par l'association "L'écrin de tendresse"

**SAMEDI 4 DECEMBRE 2021**

10H A 12H / POLE ENFANCE LABRUGUIERE

Places limitées

Sur inscription à [parentillages81@orange.fr](mailto:parentillages81@orange.fr)

RÉSEAU

PARENTS

81

# Agenda mensuel RESEAU PARENTS 81



Décembre 2021/ Janvier 2022/ Décembre 2021/ Janvier 2022



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

## ASSOCIATION COUPLES ET FAMILLES

### PARENTS, TENEZ BON !

ASSOCIATION  
COUPLES  
& FAMILLES

PROGRAMME DE SOUTIEN A LA PARENTALITÉ  
POUR DES PARENTS ET DES ENFANTS PLUS ÉPANOUIS



**AGIR** pour que ça change :

- A - Apprendre à me connaître
- G - Gérer mes émotions face à mon enfant/ado.
- I - Interagir avec d'autres parents
- R - Respirer, garder confiance !

#SOUTENIR

#PREVENIR

#REFLECHIR

### SOUTIEN A LA PARENTALITÉ

ASSOCIATION  
COUPLES  
& FAMILLES

#### ATELIERS

Acquérir des compétences pour mieux gérer les relations parents-enfants.

#### GROUPES DE PAROLES

Se rencontrer entre parents pour partager ses expériences, se soutenir, exprimer ses doutes et s'enrichir les uns des autres.

#### CONFÉRENCES-DÉBATS

Approfondissement d'une thématique suivi d'un temps d'échange

#### POINTS ÉCOUTE

Espace d'accueil, d'information et d'accompagnement des parents

Autorité

Communication

Education affective et sexuelle

Adolescence

Séparation

Deuil

Nos ateliers sont animés par nos Conseillères conjugales et familiales, et nos Educatrices à la vie affective et sexuelle, formées et supervisées.

<https://couplesetfamilles81.fr>  
Siège social: 2 rue St Jean  
31000 Toulouse

[couplesetfamilles81@gmail.com](mailto:couplesetfamilles81@gmail.com)  
Hélène BLOHORN (Tarn Nord) 06 50 54 29 25  
Marilys DALBIN (Tarn Sud) 06 95 05 96 27  
Céline POUZENC (Tarn Sud) 06 18 75 28 54