



# Maison de la parentalité

## PROGRAMME

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2024

Accueil individuel ou en groupe

Animations en famille

Ateliers

Café des parents



# LE CCAS SOUTIEN LES FAMILLES

## Aide pour l'Accueil de Loisirs sans Hébergement

Pour les familles olivetaines ayant un quotient inférieur ou égal à 710€

Bénéficiez d'une prise en charge du Centre Communal d'Action Sociale pour l'Accueil de Loisirs durant les vacances scolaires

## Aide à l'adhésion sportive et culturelle

Vous êtes olivetains, avez des enfants âgés de 6 à 8 ans et un quotient inférieur ou égal à 800€.

Le CCAS vous aide à hauteur de 100€ maximum par enfant pour le financement d'une activité sportive ou culturelle pratiquée à Olivet

- ▶ Renseignements auprès du CCAS 02 38 69 83 12 ou [social@olivet.fr](mailto:social@olivet.fr)



# RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

## les consultations PMI

- ▶ **tous les lundis** sur rendez-vous au 02 18 21 29 63 ou 64

## les inscriptions en crèches municipales par le Relais Petite Enfance (RPE)

- ▶ **le mercredi**
- ▶ **le jeudi après-midi**
- ▶ **le vendredi après-midi**

Rendez-vous à prendre sur l'Espace Citoyen accessible depuis [www.olivet.fr](http://www.olivet.fr)

## les entretiens individuels sur les questions de parentalité avec la coordinatrice

- ▶ **le mardi et le mercredi après-midi** sur rendez-vous au 02 38 69 83 99.

## des formations régulières

L'épe 45 propose de nombreuses formations, conférences et rencontres pour les éducateurs. Découvrez l'ensemble de la programmation de l'association sur son site [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)

# SEPTEMBRE

## les jeudis 12 et 26

### ► La papote des mamans

de 9h30 à 11h30

Animée par des bénévoles de l'École des Parents et des Éducateurs du Loiret.

Vous êtes jeune maman, vous attendez un enfant ou vous venez d'accoucher ? Venez papoter, échanger, prendre des conseils, des bonnes pratiques, des astuces... lors d'un moment convivial ! Enfants bienvenus, coin jeux à disposition.

Gratuit et sans inscription. Renseignements : [contact@epe45.fr](mailto:contact@epe45.fr) ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le mardi 17

### ► Initiation massages bébé

de 9h30 à 11h30

Pour le ventre et le dos. Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## le samedi 21

### ► Matinée jeux en famille

de 10h à 12h

Animé par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'École des parents des éducateurs du Loiret.

Profitez d'un moment convivial où l'on prend le temps de s'arrêter et de jouer avec son enfant (0-12 ans) et rencontrer d'autres parents.

Gratuit et sans inscription. Renseignements : [contact@epe45.fr](mailto:contact@epe45.fr) ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45



## le mardi 24

### ► Atelier bacs sensoriels de 10h à 11h

Pour les enfants de 10 mois à 3 ans accompagnés d'un parent. Animé par Clémence Loiseau, psychomotricienne.

Proposez à votre enfant une expérience multisensorielle (vue, toucher, odorat, goût) qui favorisera son éveil et profitez des conseils de Clémence pour reproduire facilement ce type de découverte à la maison. Atelier salissant : prévoyez du change !

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## le mercredi 25

### ► Questions d'ados de 15h30 à 17h30

Pour les collégiennes, animé par Meissa Dieye, éducateur spécialisé, et Clara, coordinatrice de la Maison de la parentalité.

Réservé aux adolescentes collégiennes (et avec leur accord), cet atelier en trois séances permet d'aborder des questions qu'on n'ose pas poser à ses parents, des questions sur soi, sur les relations familiales, amicales et amoureuses, sur le quotidien. Bienveillance et confidentialité sur tous les sujets.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## le samedi 28

### ► Atelier Cyclo show de 9h15 à 17h

Animé par l'association Cycloshow XY.

Venez pour une journée privilégiée destinée aux filles de 10 à 14 ans accompagnées de leur mère pour faire découvrir aux jeunes filles le cycle féminin et la grossesse ainsi que le sens des règles. Objectif : vivre plus sereinement l'adolescence et faciliter les échanges.

Sur inscription à [contact@epe45.fr](mailto:contact@epe45.fr) ou 06 58 99 45 45. Plus d'infos sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)

par l'epe45



# OCTOBRE

## le mardi 1<sup>er</sup>

### ► L'alimentation des 0-3 ans

de 9h30 à 11h30

Atelier animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit sur inscription au 0238 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## le samedi 5

### ► Accompagnement à la parentalité

de 9h à 12h

Animé par Nicolas Ho, psychopraticien.

Début d'un cycle de 6 ateliers pour communiquer de façon non violente avec son enfant, favoriser l'écoute et la prise en compte des émotions et des besoins de chacun quel que soit son âge !  
Prochaines dates : 16/10, 6/11, 16/11, 27/11 et 7/12 aux mêmes horaires.

Tarif : 40€ pour l'ensemble du cycle.

Sur inscription à contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45. Plus d'infos sur www.epe45.fr

par l'epe45

## le lundi 7

### ► Café des papas solos

de 20h à 22h

Animé par Christophe Epaud, psychopraticien.

(Re)Trouver sa place de père après une séparation. Gérer le quotidien et ses relations avec ses enfants et son ex-conjointe. Trouver un nouvel équilibre.

Gratuit sur inscription. Renseignements : contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le mardi 8

### ► Portage bébé

de 9h30 à 12h

Atelier découverte animé par l'association Ateliers Chrysalide ; découvrir différents modes de portage et les tester à la place du reste.

Gratuit sur inscription au 0238 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## le mercredi 9

### ► Atelier philo pour les 8-12 ans

de 14h à 15h

Animé par Claire Poupenev. Réfléchir ensemble, échanger, débattre en respectant la parole et le point de vue de chacun. Pour explorer avec les enfants de grandes thématiques, nourrir sa réflexion, développer l'empathie et renforcer la dialectique.

Gratuit sur inscription au 0238 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

### ► Questions d'ados

de 15h30 à 17h30

Voir descriptif du 25 septembre pour détails.

par la coordinatrice

## les jeudis 10 et 17

### ► La papote des mamans

de 9h30 à 11h30

Voir la papote du 12 septembre pour détails

par l'epe45

## le jeudi 10

### ► Café des grands-parents

de 14h à 16h

Animé par un psychopraticien.

Comment accompagner l'estime de soi chez ses petits-enfants ? Moment convivial dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.

Gratuit sur inscription. Renseignements : contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le samedi 12

### ► Atelier Mission XY

de 9h à 17h

Animé par l'association Cycloshow XY.

Venez pour une journée privilégiée destinée aux garçons de 11 à 14 ans accompagnés de leur père, pour découvrir ce qu'est la puberté. Objectif : vivre plus sereinement l'adolescence et faciliter les échanges.

Gratuit sur inscription. Renseignements : contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le mardi 15

### ► Initiation massages bébé

de 9h30 à 11h30

Pour les jambes. Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

### ► Retour sur la rentrée scolaire

de 14h à 16h

Animé par Stéphanie Masson-Sauvanet.

Ancienne professeur des écoles, Stéphanie est désormais remédiatrice familiale et intervenante en parentalité. Elle viendra échanger avec vous à propos de la rentrée scolaire de votre enfant et votre rôle de parents à l'école.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## le jeudi 17

### ► Parents d'enfant TDA-H

de 20h30 à 22h30

Groupe de parole et échanges avec une psychologue. Venez échanger, discuter, prendre des conseils, rencontrer d'autres parents...

Tarif 5€ la séance ou 35€/an. 7 rencontres/an. Sur inscription à contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45. Plus d'infos sur www.epe45.fr

par l'epe45

## le samedi 19

### ► Matinée jeux en famille

de 10h à 12h

Animé par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'epe45.

Profitez d'un moment convivial où l'on prend le temps de s'arrêter et de jouer avec son enfant (0-12 ans) et rencontrer d'autres parents.

Gratuit sur inscription. Renseignements : contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le mardi 22

### ► Ukulélé parents-enfants

O-4 ans de 9h30 à 10h15

Éveil musical en famille animé par Aline Michaud, pour profiter d'un moment tendre et complice au son du ukulélé : chansons, rythmes, comptines, berceuses et jeux de doigts.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

### ► Atelier jeux de 10h30 à 12h

Atelier "Mon moment magique" pour les 6-10 ans et leurs parents, animé par Aline Michaud.

Au cours d'un temps de jeux et de créativité avec votre enfant, découvrez des outils simples pour fluidifier la relation parent-enfant.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## le mercredi 23

### ► Ateliers yoga parents-enfants

à partir de 9h30

Animé par Magali Escande, professeur de yoga.

#### Yoga parents-enfants

> De 9h30 à 9h55 : enfants en crèche et un parent accompagnateur

> De 10h30 à 11h : enfants de maternelle et un parent accompagnateur

> De 11h30 à 12h15 : enfants de primaire et un parent accompagnateur

Yoga prénatal de 14h30 à 15h30

Yoga ado de 16h à 17h

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## le jeudi 24

### ► Le numérique autrement

de 14h30 à 15h30

Rejoignez-nous sur les bords du Loiret pour découvrir des applications permettant de mieux connaître la nature !

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

# NOVEMBRE

## le mardi 5

### ► Le sommeil des 0-3 ans

de 9h30 à 11h30

Atelier animé par Emilie, infirmière de PMI.

Vous avez des questions sur le sommeil de votre enfant, venez en parler avec nous !

par la PMI

## le mercredi 6

### ► Questions d'ados

de 15h30 à 17h30

Pour les collégiennes. Voir descriptif du 25 septembre pour détails.

par la coordinatrice

## les mercredis 6 & 20

### ► Atelier philo pour les 8-12 ans

de 14h à 15h

Voir descriptif du 9 octobre pour détails.

par la coordinatrice

## les jeudis 7 & 21

### ► La papote des mamans

de 9h30 à 11h30

Voir la papote du 12 septembre pour détails.

par l'epe45

## le samedi 9

### ► Café des parents

de 10h à 12h

Animé par Christophe Epaud, psychopraticien.

Vous êtes parent solo ? Vous rencontrez des difficultés au quotidien, vous aimeriez échanger avec d'autres parents, prendre des conseils, partager un moment convivial.

Gratuit sur inscription.

Renseignements :  
contact@epe45.fr ou  
06 58 99 45 45.

par l'epe45



## le mardi 12

### ► Initiation massages bébé

de 9h30 à 11h30

Pour les bras, la poitrine. Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## le mardi 19

### ► Hygiène lavable

de 9h30 à 11h30

Animé par l'association Ateliers Chrysalide.

Venez découvrir différents types de couches, les astuces d'entretien, comment s'équiper et partager vos expériences de parents.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

### ► Vivre pleinement ses émotions

de 19h30 à 21h30

Atelier parents animé par Déborah Boutin, kinésologue.

Cycle de 2 ateliers (prochaine date mardi 3/12). Comment vivre au mieux vos émotions pour accueillir pleinement et sereinement celles de vos enfants ! Comprendre l'intérêt d'une émotion, prendre conscience de l'impact qu'elles ont sur vous et votre enfant, savoir les accueillir et les décrypter pour les vivre pleinement.

Inscription sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr). Renseignements: contact@epe45.fr ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le mercredi 20

### ► Les bons choix pour les courses

de 9h30 à 11h

Atelier parents animé par Carole Amalric, conseillère en alimentation.

Nutri-Score, tableau nutritionnel, étiquettes... Pas facile d'y voir clair quand on fait ses courses, notamment pour les produits destinés aux enfants ! Carole viendra décoder avec vous ces différents supports, pour faire les courses de manière avertie.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

# DÉCEMBRE

## le mercredi 20

### ► Questions d'ados de 15h30 à 17h30

Atelier pour les collégiens animé par Meissa Dieye, éducateur spécialisé, et Clara, coordinatrice de la Maison de la parentalité.

Réservé aux adolescents collégiens (et avec leur accord), cet atelier en trois séances permet d'aborder des questions qu'on n'ose pas poser à ses parents, des questions sur soi, sur les relations familiales, amicales et amoureuses, sur le quotidien. Bienveillance et confidentialité sur tous les sujets.

Gratuit sur inscription au 0238 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## le samedi 23

### ► Matinée jeux en famille

de 10h à 12h

Animé par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'École des Parents des Educateurs du Loiret.

Profitez d'un moment convivial où l'on prend le temps de s'arrêter et de jouer avec son enfant (0-12 ans) et rencontrer d'autres parents.

Gratuit sur inscription. Renseignements : [contact@epe45.fr](mailto:contact@epe45.fr) ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le jeudi 28

### ► Parents d'enfant TDA-H

de 20h30 à 22h30

Voir parents d'enfant TDA-H du 17 octobre pour détails.

par l'epe45

## le samedi 30

### ► Atelier Dessin zen de 10h à 12h

Animé par Nicole Ozanne et Amina Chérif, bénévoles de l'EPE45.

Venez essayer cet art fascinant, créatif et relaxant à la fois, inspiré du Zentangle.

Gratuit sur inscription. Renseignements : [contact@epe45.fr](mailto:contact@epe45.fr) ou 06 58 99 45 45.

par l'epe45

## le mercredi 4

### ► Le chocolat autrement !

de 9h30 à 11h

Découverte sensorielle pour les enfants de 6 à 10 ans accompagnés d'un parent, animée par Carole Amalric, conseillère en alimentation.

Le chocolat, vous êtes sûrs de connaître, et bien peut être pas si bien ! Carole vous propose une dégustation par les 5 sens afin d'éveiller la curiosité, de vous surprendre et de passer un moment privilégié avec votre enfant

Gratuit sur inscription au 0238 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## le mercredi 4 & 18

### ► Atelier philo pour les 8-12 ans

de 14h à 15h

Voir descriptif du 9 octobre pour détails.

par la coordinatrice

### ► Questions d'ados

de 15h30 à 17h30

Pour les collégiens. Voir descriptif du 20 novembre pour détails.

par la coordinatrice

## le jeudi 5 & 19

### ► La papote des mamans

de 9h30 à 11h30

Voir la papote du 12 septembre pour détails.

par l'epe45

## le mardi 10

### ► Initiation massages bébé

de 9h30 à 11h30

Pour le visage et la tête. Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit sur inscription au 0238 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

voir suite au dos

# DÉCEMBRE (SUITE)

## le mardi 17

### ► Préparer son post partum

de 9h30 à 12h

Animé par l'association Ateliers Chrysalide.

Venez échanger pour préparer le mois d'or, les 40 jours après la naissance de votre bébé : comprendre les enjeux de cette période et établir un plan postnatal adapté à vos besoins.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## le mercredi 18

### ► Présentation des boîtes à histoires de 10h à 11h30

Animé par Clara, coordinatrice.

Vous souhaitez tester des boîtes à histoires ? Venez en découvrir différents types et échanger sur leurs utilisations.

Gratuit sur inscription au 02 38 69 83 99 ou à [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

# CONTACTS

► Coordinatrice de la maison de la parentalité  
[maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr) • 02 38 69 83 99

► Relais petite enfance (RPE)

Sur rendez-vous : inscription sur l'Espace Citoyen accessible depuis [olivet.fr](http://olivet.fr) ou au 02 38 69 83 12

► École des parents et des éducateurs du Loiret

[contact@epe45.fr](mailto:contact@epe45.fr)  
02 38 69 94 24 • 06 58 99 45 45  
[www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)



► Protection Maternelle Infantile

Consultations sur rendez-vous au 02 18 21 29 63 ou 64 • [pmi@loiret.fr](mailto:pmi@loiret.fr)

# ACCÈS



Adresse :  
504 avenue du Loiret  
45160 Olivet  
Bus ligne 1, arrêt Couasnon  
Aller jusqu'au parking  
au fond de la résidence.

