



Maison de la parentalité

PROGRAMME

JANVIER-MARS 2025

Accueil individuel ou en groupe

Animations en famille

Ateliers

Café des parents



JANVIER

Jeudis 9 & 23

► La papote des mamans

- de 9h30 à 11h30

Animée par des bénévoles de l'EPE 45.

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 - sans inscription.

Infos : www.epe45.fr // contact@epe45.fr //

O6 58 99 45 45.

par l'epe45

Samedi 11

► Atelier mission XY - de 9h à 17h

Animé par l'association Cycloshow XY.

Participez à une journée spéciale dédiée aux garçons de 11 à 14 ans et accompagnés de leurs pères, pour mieux comprendre la puberté. Objectif : mieux vivre l'adolescence et faciliter les échanges.

49€ la journée - sur inscription.

Infos et inscription : www.epe45.fr //

contact@epe45.fr // O6 58 99 45 45.

par l'epe45

Samedi 18

► Atelier dessin zen - de 14h à 16h

Animé par Nicole Ozanne.

Venez seul(e) ou accompagné(e) de votre enfant de 9 ans et plus, et découvrez cet art fascinant, créatif et relaxant, inspiré du Zentangle.

Gratuit - sur inscription.

Infos et inscription : www.epe45.fr //

contact@epe45.fr // O6 58 99 45 45.

par l'epe45

Mardi 21

► Groupes de parole

- de 20h30 à 22h30

Animé par une psychologue. 7 rencontres dans l'année.

► Parents d'enfants DYS

L'objectif est de permettre aux parents d'enfant(s) présentant des troubles Dys de se retrouver pour se confier, échanger et partager leur expérience dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.

► Parents d'enfants en situation de phobie scolaire

L'objectif est de permettre aux parents d'enfant(s) en situation de phobie scolaire de se retrouver pour échanger, prendre du recul et partager des ressources dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.

Inscription en cours d'année possible.

35€ l'année (+15€ d'adhésion) - sur inscription. Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // O6 58 99 45 45.

par l'epe45

Samedi 25

► Atelier maternité, pause bien être ! - de 10h à 12h

Animé par Victoire Scherrer, accompagnante en périnatalité.

Nouvelle maman ? Venez prendre du temps pour vous, pour vous reconnecter à votre corps de femme transformé par la maternité. Une bulle de douceur et de détente assurée pour les mamans en post-partum !

5€ l'atelier (+15€ d'adhésion) - sur inscription.

Infos et inscription : www.epe45.fr //

contact@epe45.fr // O6 58 99 45 45.

par l'epe45



Samedi 25

► Matinée jeux en famille

- de 10h à 12h

Animée par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'EPE 45.

Profitez d'un moment convivial où l'on prend le temps de s'arrêter et de jouer avec son enfant, découvrir des jeux et rencontrer d'autres parents. Parents / enfants de 0 à 12 ans.

Gratuit - sans inscription.

Infos : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Mardi 28

► Initiation massages bébé : ventre et dos - de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice



Samedi 1^{er}

► Atelier Cycloshow - 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 ainsi que le sens des règles. Objectif : vivre plus sereinement l'adolescence et faciliter les échanges.

60€ la journée - sur inscription.

Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Lun. 3 & mar. 18

► Appréhender les émotions en famille

Animé par Stéphanie Masson-Sauvanet, professionnelle spécialisée en accompagnement à la parentalité.

► Lundi 3 [atelier parent]

» De 20h à 22h, cet atelier permet aux parents de mieux comprendre le fonctionnement des émotions et de découvrir des outils pratiques pour aider toute la famille à les prendre en compte.

► Mardi 18 [atelier parent / enfant]

Atelier en binôme parent / enfant pour fabriquer ensemble des outils permettant de canaliser les émotions.

» 10h30-12h : enfants de 5 à 7 ans.

» 14h-15h30 : enfants de 8 à 11 ans.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Mardi 4

► L'alimentation des 0-3 ans

- de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Mardi 4

► Atelier Sommeil : des clés pour des bons moments en famille

- de 20h30 à 22h30

Animé par Emeline Sanba, Naturopathe.

Un atelier pour accompagner les parents vers un quotidien plus serein, alliant connaissance et action pour redevenir acteur de son bien-être. Bien dormir se prépare tout au long de la journée que ce soit pour les adultes comme pour les enfants. Mise en pratique avec dégustation de tisanes !

5€ l'atelier (+15€ d'adhésion) - sur inscription.
Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Mercredi 5

► Découverte portage bébé

- de 9h30 à 11h30

Animé par l'association Ateliers Chrysalide.

Cet atelier vous permettra de découvrir différents modes de portage, de les tester pour trouver celui qui vous convient le mieux, ainsi que de trouver des réponses à vos interrogations.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Jeudis 6 & 27

► La papote des mamans

- de 9h30 à 11h30

Animée par des bénévoles de l'EPE 45.

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 - sans inscription.
Infos : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Lundi 17

► Ukulélé - de 9h30 à 10h15

Animé par Aline Michaud.

Profitez d'un éveil musical en famille, un moment tendre et complice au son du ukulélé : chansons, rythmes, berceuses, comptines et jeux de doigts. Parents / enfants de 0 à 4 ans.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

► Mon moment magique : fluidifier la relation parents / enfants

- de 11h à 12h30

Animé par Aline Michaud.

Venez découvrir des ressources bien-être pour fluidifier la relation parents / enfant au cours d'un moment de jeux et de créativité. Parents / enfants de 6 à 10 ans.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Mardi 18

► Atelier découverte : les podcasts - de 10h à 12h

Animé par Emmaüs Connect.

Atelier parents / enfants pour découvrir différents contenus de podcasts pour les enfants de 3 à 11 ans ainsi que les adolescents et les parents.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

► Atelier masques en réalité augmentée - de 14h à 16h

Atelier animé par Emmaüs Connect.

Choisir, découper, assembler, colorier son modèle pour ensuite découvrir sa création s'animer. Parents / enfants de 6 à 11 ans.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Mardi 25

► Initiation massages bébé : jambes – de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit – sur inscription. Infos et inscription :
02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Vendredi 28

► Mes 3 piliers : clarté, énergie, sérénité – de 12h30 à 14h

Animé par Gwenaëlle Chabert, coach et thérapeute.

Vous avez l'impression d'être pris dans une course effrénée où tout va toujours plus vite et il faut en faire toujours plus ? Il est temps d'appuyer sur pause et de prendre un peu de recul.

Atelier en visio. Lien communiqué lors de l'inscription. Prochains ateliers les vendredis 7 et 21 mars 2025.

15€ les 3 ateliers (+15€ d'adhésion)
– sur inscription. Infos et inscription :
www.epe45.fr // contact@epe45.fr //
06 58 99 45 45.

par l'epe45



Samedi 1^{er}

► Matinée jeux en famille

– de 10h à 12h

Animée par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'EPE 45.

Profitez d'un moment convivial pour jouer avec votre enfant, découvrir des jeux et rencontrer d'autres parents.

Parents / enfants de 0 à 12 ans.

Gratuit – sans inscription.

Infos : www.epe45.fr // contact@epe45.fr //
06 58 99 45 45.

par l'epe45

► Café des parents solos

– de 10h à 12h

Animé par Christophe Epaud, psychopraticien.

Vous êtes parent solo ? Échangez avec d'autres parents, obtenez des conseils, et partagez un moment convivial pour surmonter les défis du quotidien.

Gratuit – sur inscription.

Infos et inscription : www.epe45.fr //
contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Mardi 4

► Le sommeil de l'enfant

de 0 à 4 ans – de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

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

Gratuit – sur inscription. Infos et inscription :
02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Mardi 4

► Ateliers Com'Ados

- de 20h à 22h30

Animé par Estelle Béguin, coach et formatrice.

Destinés aux parents d'ados et pré-ados, ces ateliers aident à mieux vivre cette période délicate, à réfléchir à votre rôle de parent et à découvrir des outils de communication concrets et ludiques.

7 rencontres pour accompagner les ados vers l'âge adulte.

35€ (adhérent), 50€ (non adhérent)

- sur inscription. Infos et inscription :

www.epe45.fr // contact@epe45.fr //

06 58 99 45 45.

par l'epe45

Mardi 11

► Initiation massages bébé : bras, poitrine - de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription :

02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

► Groupes de parole

- de 20h30 à 22h30

Animé par une psychologue. 7 rencontres dans l'année.

► Parents d'enfants DYS

L'objectif est de permettre aux parents d'enfant(s) présentant des troubles Dys de se retrouver pour se confier, échanger et partager leur expérience dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.

► Parents d'enfants en situation de phobie scolaire

L'objectif est de permettre aux parents d'enfant(s) en situation de phobie scolaire de se retrouver pour échanger, prendre du recul et partager des ressources dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.

Inscription en cours d'année possible.

35€ l'année (+15€ d'adhésion) - sur inscription. Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Jeudis 13 & 27

► La papote des mamans

- de 9h30 à 11h30

Animée par des bénévoles de l'EPE 45.

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 - sans inscription.

Infos : www.epe45.fr // contact@epe45.fr //

06 58 99 45 45.

par l'epe45

► Boost ton ego : émotions et super pouvoirs ! - de 18h à 20h

Animé par Céline Ledoux, psychologue. Cycle de 3 ateliers.

Destinés aux adolescents de 12 à 15 ans, ces ateliers visent à les aider à prendre conscience de leur valeur, à renforcer leur estime de soi et à mieux comprendre et exprimer leurs émotions. Ateliers en petit groupe, dans un cadre bienveillant et confidentiel.

15€ les 3 ateliers (+ 15€ d'adhésion) - sur inscription. Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Samedi 15

► Troc vêtements enfants / adultes - de 10h à 18h

Animé par l'association File tes fringues.

Apportez les vêtements en bon état que vous ne portez plus et échangez-les contre d'autres.

1 vêtement déposé = 1 vêtement récupéré, peu importe la taille ou le type.

Le troc est exceptionnellement gratuit. Pour participer à une prochaine édition, une adhésion à l'association sera requise.

Sauf : linge de maison, pyjamas, collants, sous-vêtements. Dans la limite de 15 vêtements adultes et 30 vêtements enfants.

Gratuit - sans inscription. Infos : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par l'epe45

par la coordinatrice

Samedi 22

► Atelier dessin zen - de 10h à 12h

Animé par Nicole Ozanne.

Venez seul(e) ou accompagné(e) de votre enfant de 9 ans et plus, et découvrez cet art fascinant, créatif et relaxant, inspiré du Zentangle.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

Mardi 25

► Initiation massages bébé : visage et tête - de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Mercredi 26

► À quoi tu joues ? - de 15h à 16h30

Animé par la bibliothèque Le Temps Retrouvé d'Olivet.

De la bonne humeur, des défis, de l'aventure... Venez partager un moment convivial avec les bibliothécaires en vous amusant et en découvrant des jeux de société pour toute la famille.

Parents / enfants à partir de 6 ans.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

Samedi 29

► Matinée jeux en famille

- de 10h à 12h

Animée par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'EPE 45.

Profitez d'un moment convivial pour jouer avec votre enfant, découvrir de nouveaux jeux et rencontrer d'autres parents.

Parents / enfants de 0 à 12 ans.

Gratuit - sans inscription.

Infos : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45

► Oser dire oui, oser dire non : le consentement en toute clarté

- de 9h30 à 12h

Animé par Magali Rozec, formatrice EARS.

L'objectif de cet atelier est d'apprendre à identifier ses désirs, oser les exprimer avec bienveillance et clarté, et faire de la place au refus en l'accueillant avec souplesse.

Destiné aux parents et jeunes adultes.

5€ (+15€ d'adhésion) - sur inscription.

Infos et inscription : www.epe45.fr // contact@epe45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epe45



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)

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

Rendez-vous à prendre sur l'Espace Citoyen accessible depuis 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.

l'accès sans rendez-vous (hors vacances scolaires)

- ▶ **mardi, jeudi** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
- ▶ **mercredi** de 9h à 12h

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

CONTACTS

▶ Coordinatrice de la maison de la parentalité
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 ou au 02 38 69 83 12

▶ École des parents et des éducateurs du Loiret

contact@epe45.fr
02 38 69 94 24 • 06 58 99 45 45
www.epe45.fr



▶ Protection Maternelle Infantile

Consultations sur rendez-vous au 02 18 21 29 63 ou 64 • 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.

