

**mardi 21 mai** 16h30 à 18h



## JEUX EN FAMILLE À LA LUDOTHÈQUE

Espace Mirabeau - Blois

## LECTURES NOMADES

Déambulation dans le quartier Quinière avec des « pauses histoires »  
Comité de lecture Quinière Coeur du livre  
Espace Quinière - Blois 16h30 à 17h30



## ANIMATION JEUX DE SOCIÉTÉ 17h à 19h

Médiathèque Mondoubleau



## INFO ÉCHANGES PARENTS à 20h

L'autonomie de nos enfants à l'école et au quotidien  
Centre Caf Vendôme et la Fcpe - inscription obligatoire  
Centre Caf Vendôme - 02 54 77 11 58



## CONFÉRENCE : L'ENFANT FACE AU RISQUE ET AU DANGER

Alexandra Wertheim, psychanalyste à 20h  
Salle Polyvalente - Salbris



**mercredi 22 mai**

## ESPACE PARENTS ENFANTS à 10h

Temps de partage et activités pour les tous petits et leurs parents  
Ram Pirouette et l'Espace Quinière  
Espace Quinière - Blois



## ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE 10h30 à 12h

Pour parents - inscription obligatoire  
Association Parenthèse  
Espace Mirabeau - Blois - 02 54 43 37 19



## ATELIER PORTAGE BÉBÉ 14h30 à 16h30

Comment être multitâches quand on est débordé  
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau



## ATELIER PARENTS ENFANTS JARDINAGE 15h à 16h30

Confection de bombes à graines ou de Kokedama  
Inscription obligatoire  
Jardin des Possibles - Maison des Provinces - Blois - 02 54 74 38 89



## BALADE CONTÉE 16h à 17h

Isabelle Boisseau et son vélo Kamishibai pour une promenade  
accompagnée de pauses histoires dans le quartier Quinière  
Esplanade Quinière - Blois



**vendredi 24 mai**

## REPAS CUISINÉ PAR LES ENFANTS POUR LEURS PARENTS

À partir de 17h, les enfants préparent la table et le repas, les parents arrivent  
à 18h30 pour profiter d'une soirée en couple ou en duo  
Laurent Cabarat  
Maison des Provinces - Blois



**samedi 25 mai**

## JOURNÉE DÉTENTE EN FAMILLE 11h à 17h

Lectures animées par la médiathèque - Pique-nique - Fête du Jeu  
Salle des fêtes - Souday



## PARENTHÈSE FAMILIALE 15h à 20h

Ateliers : cuisine pour les enfants - massage en couple puis  
apéro dînatoire préparé par les enfants  
Patricia Vallet, Morgane Berthaud, Cynthia Quari - 40€/familles - inscription obligatoire  
ALCV - Blois - 02 54 78 64 45



# CONFÉRENCES

## L'épuisement parental : et si on en parlait ?

Oui, vous voulez être un bon parent, disponible,  
attentif, bienveillant mais en même temps vous  
culpabilisez de ne pas passer assez de temps auprès  
de votre/vos enfant(s), d'avoir été trop expéditif,  
de vous être emporté, de craquer...



Stop à la pression : le parent parfait n'existe pas !

### VENDÔME : mardi 14 mai à 20 h

Salle Jean Gosset - Lycée Ronsard

animée par Elise Fontaine - psychologue  
École des Parents et des Éducateurs 45

### ROMORANTIN : mardi 21 mai à 20h

Espace Saint-Exupéry - Centre Caf

animée par Elise Fontaine - psychologue  
École des Parents et des Éducateurs 45

### BLOIS : jeudi 23 mai à 20 h

Espace Quinière

animée par Nadège Larcher, psychologue  
l'Atelier des Parents  
réservation conseillée au 02 54 43 72 07

# Le printemps des familles



du **11 au 26 mai 2019**

à Blois, Cormeray, Mondoubleau,  
Romorantin Salbris, Souday,  
Vendôme, Vineuil

Un temps pour soi  
pour le couple  
et en famille

Seul(e) ou en couple  pour  
vous ressourcer loin de la pression  
du quotidien

En famille  pour partager du  
temps ensemble

## samedi 11 mai

### ANIMATION FAMILLE : BODANZA 10h à 11h

Atelier animé par Adèle Corbel  
6€ forfait famille - 15€ à partir de 3 personnes - inscription obligatoire  
ALCV - Blois - 02 54 78 64 45

### CAFÉ DES PARENTS : WONDER MAMAN WONDER PAPA

Qu'est-ce qui m'épuise en tant que parent ? 10h à 12h  
Atelier séance bien-être / faire une pause sans enfants - inscription obligatoire  
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau - 02 54 80 85 80

### CHANT PRÉNATAL 10h30 à 12h

Bulle de douceur bercée par les sons  
Moment privilégié dans la création du lien avec bébé  
Adélie Cartier, chanteuse professeur de chant formée au chant prénatal  
inscription obligatoire  
Centre Social La Chrysalide - Vineuil - 02 54 45 54 70

### CUISINER EN FAMILLE À LA MAISON 14h30 à 17h

Atelier cuisine sauvage avec Athena - inscription obligatoire  
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau - 02 54 80 85 80

## dimanche 12 mai

### DIMANCHE PLANTAMILLE 10h à 12h

Animation famille  
Morgane Berthaud et Sandrine Page - 2€/personne - inscription obligatoire  
Ancienne gare de Bas-Rivière - ALCV - Blois - 02 54 78 64 45

### JEUX PETITE ENFANCE 10h30 à 11h30

Une matinée dédiée au jeu avec les plus petits... espace adapté avec de nombreux jeux disponibles - inscription obligatoire  
Centre Social La Chrysalide - Vineuil - 02 54 45 54 70

## lundi 13 mai

### LES P'TITS DEJ DE MIRABEAU à 9h

Un temps pour soi, pour le couple, et en famille  
Confédération Syndicale des Familles  
Espace Mirabeau - Blois

### CONFÉRENCE : PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE VOS CORPS ÉNERGÉTIQUES ET DE L'HYPNOMASSAGE 9h30 à 11h / 19h à 20h30

Emilie Greinschl - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois - 07 69 06 71 61

## mardi 14 mai

### GÉRER VOTRE STRESS AVEC LA SOPHROLOGIE ET LA RELAXATION 15h à 17h / 18h à 20h

Ateliers animés par Patricia Boulay - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois - 07 69 06 71 61

### LECTURES NOMADES 16h30 à 17h30

Déambulation dans le quartier Quinière avec des « pauses histoires »  
Comité de lecture Quinière Coeur du livre  
Espace Quinière - Blois

### O'TOUR DE LA NAISSANCE à 18h

Devenir parent : quelle aventure ! Atelier de discussion - massage-portage bébé  
Caf - Pmi - Cidff - Association Bien naître à la vie- structure petite enfance  
Espace Mirabeau - Blois

### SOIRÉE JEUX 18h à 20h

Venez jouer en famille - inscription souhaitée  
Local du PRE - Avenue du Maréchal Lyautey - Blois

### SOIRÉE PARENTS : JE SUIS CAPABLE, LA CONFIANCE EN SOI

Temps d'information et d'échanges autour de l'accompagnement du jeune enfant - co animé par le Ram Pirouette et l'Espace Quinière - inscription souhaitée  
Espace Quinière - Blois 19h30 à 21h

### SOIRÉE JEUX à 20h

Venez jouer en famille  
Salle Polyvalente - Salbris

## mercredi 15 mai

### REIKI 9h30 à 12h

Diminuez votre stress - Séances individuelles de 20mn  
Jean-Marie Reiki Homo - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois - 07 69 06 71 61

### ESPACES PARENTS ET ENFANTS

Temps de partage et activités pour les tout-petits accompagnés de leurs parents à 10h  
Eveil corporel proposé par Adélie Cartier  
Ram Pirouette et Espace Quinière  
Espace Quinière - Blois

### LECTURES AU JARDIN à 15h30

Lectures partagées en famille pour petits et grands  
Comité de lecture de Mirabeau  
Espace Mirabeau - Blois

### PRÉSENTATION DE L'ATELIER DES PARENTS à 18h30

La communication parents et ados  
Maison des Jeunes - Mondoubleau

### CONFÉRENCE : S'AUTORISER À CHANGER GRÂCE À L'HYPNOSE 19h à 20h30

Camille Jauffret - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois - 07 69 06 71 61

## jeudi 16 mai

### MASSAGES DÉTENTE 9h30 à 17h

Un moment rien qu'à soi pour lâcher prise et libérer son stress  
Séances individuelles de 30mn - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois 07 69 06 71 61

### GOÛTER PARTAGÉ EN FAMILLE à 16h30

offert  
Jardin de l'Espace de Vie Sociale - Mondoubleau

## vendredi 17 mai

### SHIATSU 9h à 18h

Un moment rien qu'à soi pour dissoudre les tensions et tonifier sa vitalité  
Séances individuelles de 20 mn - 5€ - sur inscription  
Association Étamine Blois 07 69 06 71 61

### ATELIER COLLECTIF DO IN 18h à 19h

Respiration, postures, mouvements auto-shiatsu - 5€ - sur inscription  
Association Étamine Blois 07 69 06 71 61

### ATELIER NATUROPATHIE : LA DÉTENTE DE NOS ENFANTS

Carola Wieggers - atelier parents - 2€ à 18h  
ALCV Blois - 02 54 78 64 45

### APÉRO'JEUX 18h à 20h

Et pourquoi ne pas passer un début de soirée à découvrir de nouveaux jeux de société ? Un apéritif maison sera offert  
Centre Social La Chrysalide - Vineuil

### FILM : TULLY à 20h30

Marlo, la petite quarantaine, vient d'avoir son troisième enfant. Entre son corps malmené par les grossesses qu'elle ne reconnaît plus, les nuits sans sommeil, les repas à préparer, les lessives incessantes et ses deux aînés qui ne lui laissent aucun répit, elle est au bout du rouleau...  
Espace de Vie Sociale - Mondoubleau

## samedi 18 mai

### FAMILL'Ô RAM 10h à 12h

Ateliers jeux petite enfance, espace motricité, spectacle musical, expositions...  
Ram de Cour-Cheverny - École de Cormeray

### TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

Pour diminuer émotions négatives et petits maux du quotidien...  
Gaëlle Croxo - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois - 07 69 06 71 61 10h30 à 12h

### LA RUE AUX ENFANTS 14h à 18h

Et si la rue était à nous, qu'est ce qu'on y ferait ? Après-midi festif autour d'animations natures, créatives, jeux et musicales, contes  
La Maison des Provinces  
Mail Pierre Charlot - Blois

### CAFÉ DES PARENTS : QU'EST CE QUI M'ÉPUISE EN TANT QUE PARENT ? COMMENT Y REMÉDIER ? 14h30 à 16h

Venez échanger, autour d'un café - 5€ - inscription obligatoire  
Association Étamine Blois - 07 69 06 71 61

### FÊTE DU JARDIN 15h à 18h

Espace de bien-être propice à l'éveil des sens  
Plantation des semis, atelier cuisine sans cuisson, maquillage, jeux et massage bien-être  
Espace Quinière - Blois

### ANIMATIONS PARENTS ENFANTS : LE BIEN ÊTRE DES ENFANTS ET DES PARENTS... UN TEMPS POUR SOI

Ateliers cuisine, créatifs, bien être, motricité, massage bébé, musique...  
Mdcs, crèches et multi accueil 15h à 19h  
Espace Saint-Exupéry - Centre Caf - Romorantin

## lundi 20 mai

### LES P'TITS DEJ DE MIRABEAU à 9h

La place de la femme dans le couple et la famille  
Planning familial  
Espace Mirabeau - Blois