

Organisation familiale, au secours ça déborde !

Famille, boulot, dodo
et moi dans tout ça ?

Conférence

Temps
d'échanges

Trucs et
astuces

Pause
parents

Attention
places limitées

De février à juin 2021



Charte avec les familles 2019-2021



Bellevigne-en-Layon



Nous veillerons au respect des règles sanitaires en vigueur.
N'oubliez pas votre masque !



Ciné causette **Comment se libérer de la charge mentale ?**

Penser au travail, aux courses à faire, aux rendez-vous médicaux des enfants... Planifier toutes les choses du quotidien vous épuise ?

Bonne nouvelle : il existe des solutions pour alléger votre charge mentale et éviter ainsi l'épuisement !

Echanges autour d'un film documentaire.

Samedi 13 février à 14h30

Les petits bouchons
à Thouarcé



Mes trucs et astuces... pour m'organiser au quotidien

Soirée d'échanges pour se transmettre nos outils, nos bons plans et bonnes pratiques (planning, to do list, organisateur familial, bullet journal, ...). Venez avec vos idées (ou pas) !

Judi 15 avril à 20h30

salle de la mairie
à Faveraye Machelles



**Pause parents, séance
de relaxation et automassage**
avec Patricia Brach

Vendredi 19 mars à 18h30
salle du parc à Thouarcé



Conférence du Dr Aurélia Schneider

médecin psychiatre, auteure du livre "La charge mentale des femmes... et celle des hommes". "Elle vous invite à mieux comprendre ce que l'on vit et repérer comment agir par des petites (ou grandes) choses du quotidien !"

Judi 20 mai à 20h30

Pôle culturel de Faye d'Anjou



**"Pause parents", séance
de relaxation et automassage**
avec Patricia Brach

Vendredi 11 juin à 18h30
salle du parc à Thouarcé



Mon organisation familiale... et moi dans tout ça, où j'en suis ?

discussion avec Virginie Schegerin (conseillère conjugale) sur la répartition de vos temps, sur vos pratiques individuelles et celles de chaque membre de votre famille.

Judi 11 mars à 20h30

salle de l'Ormeau à Martigné Briand



**Pause parents, séance de
relaxation et automassage**
avec Patricia Brach

Vendredi 28 mai à 18h30
salle de la Fuye à Chavagnes



Et si j'essayais le Journal Créatif

Présentation d'un support ludique, facile à utiliser, pour aider au lâcher prise et à mieux vivre son quotidien, avec l'intervention de Myriam Bondu. Imaginez un carnet de voyage qui allie les mondes de l'écriture, du dessin, du collage,...

Mardi 8 juin à 20h30

salle des douves à Thouarcé

Actions organisées par un groupe de parents avec le soutien de la MSA et du Centre socioculturel des Côteaux du Layon.

Inscription nécessaire à partir du 25 janvier auprès du Centre Socioculturel des Coteaux du Layon
au 02 41 54 06 44 ou accueil@centresocial-coteauxdulayon.fr