

#3

PROGRAMME de la Maison des Parents

Service du CIAS à l'Ouest de Rennes

La Maison des Parents est un lieu d'accueil, d'écoute, d'échanges et d'animations pour les familles.

Vous trouverez dans ce programme, les animations et événements **du 10 février au 11 avril 2025**.

Toutes les activités proposées sont **gratuites** et destinées aux parents et à leur(s) enfant(s).

Fermeture du 17 au 21 février et du 14 au 18 avril 2025

Sur ce programme, nous vous proposerons des activités en lien avec les 2 grands événements suivants :



La 12ème édition de la Semaine Nationale de la Petite Enfance aura lieu du 15 au 22 mars, autour du thème suivante : " Encore ! Jouer à l'infini !"



La 36ème édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) aura lieu à Mordelles du 17 au 28 mars 2025, autour de la thématique suivante : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

Le Point Accueil Familles

Espace gratuit où des professionnels accueillent les parents quelque soit l'âge de leurs enfants pour échanger sur leurs préoccupations.

· Besoin d'informations ?

· Besoin d'échanger ?

· Besoin de trouver le bon interlocuteur ?

Par téléphone au 02 90 02 36 82 ou sur rendez-vous :

LUNDI de 13h30 à 17h30

LE RHEU

L'ARBRE AUX PAPILLONS : 3 avenue du Clos Joury

MERCREDI de 13h30 à 17h30

MORDELLES

PÔLE PETITE ENFANCE LE PATIS : Route de Cintré

VENDREDI de 13h30 à 17h30

LE RHEU

L'ARBRE AUX PAPILLONS : 3 avenue du Clos Joury

A Mordelles uniquement, pendant les vacances scolaires

Les ateliers Parents Enfants

Silhouettes d'hiver



Mardi 11 février

Les Ateliers des P'tits Artistes

Limités à 8 enfants de plus de 6 ans.

Ouverts de 9h45 à 11h45.

- **Mardi 11 février : Création des silhouettes des parents et enfants en hiver**
 - à MORDELLES - *Salle d'activité de La Longère, place Toulouse Lautrec*
- **Mardi 8 avril : Décoration des œufs**
 - à MORDELLES - *Salle d'activité de La Longère, place Toulouse Lautrec*

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien :

<https://framadate.org/wT2l6H5FMY6lEaQl>

Décoration des œufs



Mardi 8 avril



Jeudi 13 février

Les Ateliers "EN FAMILLE"

Limités à 15 enfants (tous les âges)

Ouverts de 10h00 à 11h45.

- **Jeudi 13 février : Jeux de construction**
 - Mordelles - *Salle d'activité de La Longère, place Toulouse Lautrec*
- **Jeudi 10 avril : Chasse aux œufs**
 - Mordelles - *Parc du Pressoir, place Toulouse Lautrec*

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien :

<https://framadate.org/rMu8hOHZ7u9W6sEQ>



Jeudi 10 avril

Espace aménagé pour bouger, grimper, sauter,...



Les ateliers de motricité

Limités à 10 enfants de moins de 4 ans.

Ouvert de 10h à 11h15

- **Jeudi 20 mars**
 - Vezin-le-Coquet - *Salle Mosaïque de la Médiathèque Le Tempo*

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien :

<https://framadate.org/hijTN5xCWkCTq9Bn>



Venez écouter les histoires avec Toutou



Les ateliers Toutou lit

Limités à 10 enfants de moins de 4 ans

Ouverture à partir 9h30 pour du jeu libre avant l'arrivée de Toutou à 10h45.

Racontées par Alexandra, Bibliothécaire de Chavagne

- à CHAVAGNE - Accueil de Loisirs 123 soleil, 5 rue de la croix verte
 - Mardi 1er avril

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien : <https://framadate.org/KtXS6iuICEwY95ce>

Des animations sont proposées : activités d'exploration, de découverte, de lecture, de comptines



Les matinées d'éveil

Limités à 10 enfants de moins de 4 ans.

Les matinées d'éveil sont ouvertes de 9h30 à 11h30. Les arrivées et départs sont libres.

- à CHAVAGNE - Accueil de Loisirs 123 soleil, 5 rue de la croix verte
 - mardi 25 février
 - mardi 4 mars
 - mardi 11 mars
 - mardi 18 mars : atelier Semaine Nationale Petite Enfance
 - mardi 25 mars

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien : <https://framadate.org/tQrQdRcdpLjI3jMD>

Espace dédié à la détente



Les ateliers multisensoriels

Limités à 12 enfants de moins de 4 ans.

Ouvert de 9h45 à 11h30.

- à VEZIN-LE-COQUET - salle mosaïque Médiathèque de Vezin-le-Coquet
 - Jeudi 13 mars
- à SAINT-GILLES - Pôle Enfance, rue du Pont aux moines
 - Vendredi 4 avril

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien : <https://framadate.org/jrUpolunQ6FwCdpO>

Benoît SUBILEAU, animateur nature animera la balade



La marche plaisir intergénérationnelle

Limités à 5 enfants

Dans le cadre de la SISM, nous vous proposons 1h00 de marche tranquille pour discuter

- à MORDELLES - Parc du Pressoir
 - Vendredi 28 mars de 10h à 11h30

Inscription au 02 90 02 36 82 ou maisondesparents@cias-ouest-rennes.fr

Les Ateliers Parents Ados

Animé par Romain
BRUAND, animateur
Numérique et
développement social



Nous et les réseaux sociaux :

Dis-moi pourquoi c'est une "dinguerie", je t'expliquerai mes inquiétudes

Limités à 6 ados

WhatsApp, Instagram, Snapchat... font partie des réseaux sociaux souhaités ou utilisés quotidiennement par les adolescents.

Les parents semblent parfois dépassés face à leurs enfants qui réclament régulièrement des ouvertures de profil ou consomment déjà ces réseaux à un rythme régulier et souvent effréné. Dans le cadre de la SISM, nous vous proposons un atelier parents ados à travers des supports ludiques pour comprendre comment utiliser les réseaux sociaux en limitant les risques.

- à MORDELLES - Collège Saint-Yves
 - Lundi 24 mars de 18h à 19h30 (places limitées)

Inscription au 02 90 02 36 82 ou maisondesparents@cias-ouest-rennes.fr

Au plus près des Parents

Atelier

"Moments Partagés"

Ouvert aux parents en compagnie de leur(s) enfant(s) si aucune solution de garde n'est trouvée

Charlotte vous accueillent pour échanger, se rencontrer, décompresser et Raphaële propose un temps de jeu libre pour les enfants.



Le jeudi 6 mars
de 9h30 à 11h30

Arrivées libres entre 9h30 et 10h15 uniquement

LE RHEU - L'Arbre aux papillons
3 avenue du Clos Joury

SUR INSCRIPTION - limité à 6 parents

Cliquez sur le lien :

<https://framadate.org/DQoAPxvEiyoCnqNY>

Temps d'échanges JE SATURE !

La Charge mentale, si on partageait ?

La charge mentale c'est toujours de devoir y penser. Il est parfois difficile de faire comprendre à l'autre à quelle point elle nous envahit. Comment arriver à une égalité ou un partage de la charge mentale ? Comment organiser la vie familiale face à la charge mentale ?

Les mères mais également les pères sont invités à venir échanger sur la recherche de pistes pour alléger sa charge mentale de parent. Ce temps d'échanges sera animé par deux professionnelles de la Maison des Parents.

le mardi 11 mars 2025
de 9h45 à 11h45
Le Rheu, à L'Autre Lieu

Évènement sous le signe des droits des femmes organisé par la ville de Le Rheu

limité à 10 parents - Sur inscription au 02 90 02 36 82 ou maisondesparents@cias-ouest-rennes.fr

TEMPS FORT



Journée **PORTE OUVERTE**

La Maison des Parents

SAMEDI

22

MARS



RENCONTRES ET DECOUVERTES

Ateliers parents enfants

- matin : Yoga parents enfant (de la marche à 5 ans), atelier créatif
- après-midi : Yoga en famille (à partir de 5 ans)
- Espace motricité et multisensoriel

LE RHEU

à l'Arbre aux Papillons

**de 10h à 12h
et de 14h à 16h30**

**3 avenue du Clos Joury
02 90 02 36 82**

maisondesparents@cias-ouest-rennes.fr



LES RESSOURCES UTILES

LAEP L'Escale <i>lieu de rencontres dédié aux parents et jeunes enfants</i>	Lundi de 9h30 à 12h - Pôle Enfance de St Gilles Mardi de 15h30 à 18h30 - Le Tempo à Vezin-le-Coquet Mercredi de 9h30 à 12h - salle communale de Cintré	accès libre - sans inscription
Médiateur Familial-UDAF 35	2e lundi du mois, de 13h30 à 15h à Mordelles - CIAS à l'Ouest de Rennes	sur rendez-vous Contact : 02 23 48 25 67
Consultation PMI	2e et 4e jeudis de chaque mois, de 14 à 17h - Pôle Petite Enfance Le Pâtis de Mordelles 2e et 3e jeudi de chaque mois, de 9 h à 12h - L'Arbre aux Papillons à Le Rheu	sur rendez-vous Contact : 02 22 93 67 50
RPE Eveil&Vous <i>Information sur les modes d'accueil</i>	Lundi de 9h00 à 12h30 - Siège du CIAS à Mordelles Mardi de 14h à 18h - Mairie de Chavagne Mercredi - de 9h à 12h30 - L'Autre Lieu à Le Rheu - de 13h30 à 17h30 - Mairie de Vezin-le-Coquet Jeudi - de 13h30 à 17h30 - Cintré - de 14h à 18h00 - Mairie de Saint-Gilles Vendredi de 13h30 à 17h30 - L'Autre Lieu à Le Rheu	Sur rendez-vous ou par téléphone Contact : 02 90 02 36 85 ou rpe@cias-ouest-rennes.fr
La Ludothèque Tournévre <i>Pour venir jouer sur place ou emprunter des jeux</i>	Vendredi de 9h30 à 12h30 et de 16h00 à 19h Mercredi de 10h à 12h30 et de 15h00 à 19h Samedi de 10h à 13h00 et de 13h30 à 18h00	contact : 02 90 02 36 83 ou ludotheque@cias-ouest-rennes.fr



LA MAISON DES PARENTS

02 90 02 36 82

maisondesparents@cias-ouest-rennes.fr

Horaires :

Lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h30

