



Frontignan la Peyrade

Sam. 5 ➤  
Dim. 13 octobre

1<sup>ère</sup> édition

# Semaine de la Parentalité

En prenant soin de moi,  
je prends soin de mon enfant !

- ↪ Conférences
- ↪ Activités ludiques
- ↪ Ateliers d'information
- ↪ Temps de paroles
- ↪ Spectacles / Cinéma



1<sup>ère</sup> édition

# Semaine de la Parentalité

En prenant soin de moi, je prends soin de mon enfant !

Du 05 au 13 octobre 2024

Aux côtés de la caisse d'allocations familiales de l'Hérault, Frontignan la Peyrade lance la première édition de la Semaine de la parentalité (événement national). Sur le thème **En prenant soin de moi, je prends soin de mon enfant**, cette première édition offrira aux parents et à leurs enfants des temps de parole, des ateliers d'information, des activités ludiques et des moments festifs aux côtés de professionnels de la petite enfance et de la jeunesse. Les familles pourront ainsi venir se ressourcer, faire des pauses, accéder à de l'information et participer à des temps forts privilégiant le lien parents/enfants.

## PROGRAMME



### AVANT LA SEMAINE...

#### Vendredi 20 septembre

##### ► Goûter entre PARENThèse

L'Espace de vie sociale Albert-Calmette et Femmes en Languedoc Roussillon organisent un goûter entre parents et grands-parents (sans enfant) (chaque 3<sup>e</sup> vendredi du mois).

↪ 14h15 > 16h30.

↪ Espace de Vie sociale Albert-Calmette - 7, impasse des Merles

↪ Renseignements au 04.34.53.54.62 ou par mail [femmesenlanguedoc@gmail.com](mailto:femmesenlanguedoc@gmail.com)

#### Jeudi 3 octobre

##### ► Ciné débat

Autour du film **le roman de Jim** d'Arnaud et Jean-Marie Larrieu : quand un film interroge la question de la parentalité... Être parents ? Faire famille ?

Un débat animé par l'association *Les Lieux du lien*.

↪ 20h30. Tarifs habituels du cinéma.

↪ CinéMistral - Avenue Frédéric Mistral

### DURANT LA SEMAINE...

#### Samedi 5 octobre

##### ► Conférence interactive "Décoder les comportements de l'enfant et accueillir ses émotions"

Temps d'échange avec une professionnelle consultante en éducation, Élodie Touchard.

↪ 14h30. Entrée libre.

↪ Centre de loisirs Les Mouettes - Avenue Vauban

##### ► Ateliers pour les enfants "Relaxation, jeux de détente et création"

Confiez-nous vos enfants pour des ateliers inoubliables !

↪ 14h30. À partir de 3 ans. Dans la limite des places disponibles

↪ Centre de loisirs Les Mouettes - Avenue Vauban

↪ Renseignements au 04 67 18 50 86

##### ► Atelier danse et bien-être - Parent/Enfant "Viens danser !"

Invitation à découvrir la relation parent/enfant dans une danse douce et fluide. Respiration, improvisation, apprendre à s'écouter l'un l'autre et s'élaner dans la danse. Animé par Manuella Cortès-Thonon - Association *Le Blob*.

↪ 15h15. Gratuit. Dans la limite des places disponibles.

↪ Centre de loisirs Les Mouettes - Avenue Vauban

↪ Renseignements au 04 67 18 50 86



► **Atelier - Parent/Enfant "Le jeu, outil magique de la parentalité"**

Animé par une professionnelle consultante en éducation, Élodie Touchard. Jeux parents/ enfants.

- ↪ 16h. Gratuit. Dans la limite des places disponibles.
- ↪ Centre de loisirs Les Mouettes - Avenue Vauban
- ↪ Renseignements au 04 67 18 50 86

► **Atelier - Parent/Enfant "Auto massage, des points à connaître pour lâcher prise !"**

Initiation à la relaxation et aux bienfaits d'un massage fait par soi-même. Animé par Laura Zen, réflexologue, masseuse bien-être.

- ↪ 16h. Gratuit. Dans la limite des places disponibles.
- ↪ Centre de loisirs Les Mouettes - Avenue Vauban
- ↪ Renseignements au 06 17 97 84 83

► **Spectacle - À ciel ouvert**

*Cirque Aïtal*

Ouvrez la porte de la caravane et pénétrez sous l'abri de fortune du Cirque Aïtal où deux acrobates et deux musiciens vous invitent au sein de leur campement. En collaboration avec le Théâtre Molière Sète / Scène nationale archipel de Thau (TMS).

- ↪ Vendredi 4 octobre à 20h. Dimanche 6 octobre à 16h.
- ↪ À partir de 7 ans. Tarifs : 8€ > 20€.
- ↪ Informations et réservations auprès du TMS : 04 67 74 02 02 ou [www.tmsete.com](http://www.tmsete.com)
- ↪ Espace Chapiteau - Avenue du stade municipal, Quartier de La Peyrade

► **Spectacle Ma petite lessive par Perrine Ball, Compagnie Quilibrio**

Ou "Comment je détends mon linge lorsque je me laisse aller ?". Un voyage poétique au pays du jeu permanent.

- ↪ 17h. Entrée libre. Tout public, à partir de 3 ans, sans paroles.
- ↪ Centre de loisirs Les Mouettes - Avenue Vauban

Précédé d'un atelier de cirque à 15h sur inscriptions au 04 67 18 50 86.



Dimanche 6 octobre

► **Ciné Relax - Journées des aidants - Association Handi-Actions Cap34**

Une après-midi inclusive proposée par l'association Handi-Actions Cap 34 et le CinéMistral avec une séance de cinéma suivie d'un moment partagé entre aidants et aidés autour du jeu, du sport et du bien-être.

- ↪ 14h.
- ↪ CinéMistral et ses jardins - Avenue Frédéric Mistral



Lundi 7 octobre

► **Atelier "initiation au massage bébé d'après la tradition Shantala"**

À travers cet atelier, les parents sont invités à découvrir un rituel ancestral, profond, pour masser leur bébé et le rencontrer autrement. Animé par Céline Gitton, psychologue clinicienne.

- ↪ 9h > 12h, par groupes de 3 mamans et bébés.
- ↪ Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo
- ↪ Inscription par téléphone au 06 11 73 23 16

► **Journée Portes ouvertes de l'association Les lieux du lien "Thau Espace Famille"**

Service de médiation familiale, passage de bras, et espace de rencontre, pour les familles en situation de séparation, de rupture, etc., cette journée sera dédiée à la présentation des équipes, des différents dispositifs de soutien à la parentalité et des projets.

- ↪ 9h > 18h
- ↪ 9 Route de Balaruc

► Cercle de femmes "Bien-être et Rebozo" / Association *Carma Family*

Venez découvrir *Terre des sens*, un lieu de bien-être niché dans la zone du Barnier, et les soins Rebozo. Une expérience apaisante et ressourçante pour se connecter à soi et aux autres, animée par Nina Benazza.

↪ 10h > 12h. *Gratuit.*

↪ *Inscriptions et renseignements au 07 60 75 68 95*

↪ *Terre des sens - 37, route de Montpellier*

► Ciné Poussettes

Aller au cinéma avec bébé dans les bras ou dans la poussette. Le cinéma adapte sa séance avec lumière tamisée, son adouci, film court, équipement pour changer le bébé...

*Film : programmation en cours.*

En partenariat avec *Planète Parents*, *Carma Family*, *l'instant partagé*, *La coop'indesbb*

↪ 14h. *Tarif spécifique : 5 €*

↪ *CinéMistral et ses jardins - Avenue Frédéric Mistral*



**Mardi 8 octobre**

► Atelier couture et de répit parental / Association *Planète Parents*

Venez coudre dans une ambiance conviviale autour d'un thé ou d'un café.

↪ 9h15 > 11h15. *Entrée libre.*

↪ *Maison des Loisirs créatifs - Rue Paul-Doumer*

► Atelier "Portage au bras et dialogue corporel avec bébé"

Animé par Anne Even, psychomotricienne MMJ, et Véronique Clarke, infirmière puéricultrice.

↪ 9h30. *Pour les enfants de 0 à 1 an. 2 ateliers d'1 heure. 6 familles maximum par ateliers.*

↪ *Maison des mille jours Maison Départementale des Solidarités - 172, boulevard du Maréchal Juin*

↪ *Sur inscription au 07 86 95 56 17*

► "Danse la bachata avec ton bébé" / Association *Carma Family*

Partagez un moment complice avec votre bébé lors de cet atelier danse. Animée par Fanny Boumich, professeure de danse latine.

↪ 10h > 11h. *Gratuit.*

↪ *Maison Désirée Archimbeau - Avenue du stade municipal*

↪ *Inscriptions et renseignements au 07 60 75 68 95*

► Le lieu d'accueil enfants parents - Le jardin de Mathieu

Le LAEP est adapté aux futurs parents et aux enfants de 0 à 6 ans accompagnés de leur famille. Ils y découvrent un lieu d'éveil, de partage avec d'autres enfants où le jeu est utilisé comme médiateur de la relation.

↪ 15 > 18h.

↪ *Espace de vie sociale Albert Calmette - 7, impasse des Merles*

↪ *Renseignements au 04 67 18 54 48 ou laep@frontignan.fr*

► Instant Famille - "Être parent, un jeu d'enfant"

Un moment de jeux de cohésion, où vous inventerez une histoire avec votre enfant (*Dream on*). Une exposition proposera de découvrir des trucs et astuces de parents, mais aussi les troubles dys et les émotions.

↪ 17h15 > 18h30. *Réservé aux parents de l'école.*

↪ *Accueil périscolaire Les Lavandins élémentaire - Rue des Charmettes*

► Café parents - "Les écrans, quelles alternatives ?"

Comment les utiliser, comment protéger les enfants de la surexposition et quelles alternatives sont possibles ? Animé Joanne Millet, chargée de mission parentalité à la ville de Frontignan la Peyrade.

↪ 17h30. *Entrée libre.*

↪ *Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo*



► La matinée des bébés - Médiathèque Montaigne

Venez jouer avec votre bébé et découvrir des histoires.

↪ 11h > 12h.

↪ *Médiathèque Montaigne - 1, place du Contr'un*

↪ *Inscriptions et renseignements au 04 99 57 65 00*

► Atelier de relaxation, méditation sonore et de répit parental "Retour à soi"

Animé par Laetitia Rigaud, enseignante en yoga et méditation.

↪ 15h15. *Durée 1h. Gratuit.*

↪ *Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo*

↪ *Sur inscriptions au 06 62 83 83 80*

### ► Instant Famille - "Entrez dans l'aventure !"

Vivez des aventures avec vos enfants : détente, jeux, cuisine et bricolage sont au programme. Co-animé par Laetitia Rigaud, enseignante en yoga et méditation.

↪ 17h > 18h15. Réservé aux parents de l'école.

↪ Accueil périscolaire Les Lavandins maternelle - Rue des Charmettes

### ► Temps d'échange parents/professionnels "Pot de bienvenue"

Rencontrez les équipes et découvrez les différents projets qui animent la crèche Félicie Ametller.

↪ À partir de 18H30. Réservé aux parents de la crèche.

↪ Crèche Félicie Ametller - Avenue Frédéric Mistral

↪ Renseignements au 04 67 18 54 50 ou [creche.fametller@frontignan.fr](mailto:creche.fametller@frontignan.fr)

## Mercredi 9 octobre

### ► Rando Poussettes - Les salins de Frontignan la Peyrade

Pas besoin de savoir marcher pour partir en randonnée ! La médiathèque Montaigne et la ville de Frontignan la Peyrade proposent une promenade originale pour découvrir l'histoire des salins.

↪ 9h30. Dès 18 mois. Durée 1h. Gratuit.

↪ Inscriptions et renseignements au 04 67 18 54 92 ou [culture@frontignan.fr](mailto:culture@frontignan.fr)

### ► Journée Portes ouvertes de l'association Carma Family

Rencontrez Floriane, éducatrice de jeunes enfants, et Caroline Martin, pharmacienne et présidente de l'association Carma Family et échangez sur les actions du programme de l'année.

↪ 9h30. Pour les enfants de 0 à 1 an. 2 ateliers d'1 heure. 6 familles maximum par ateliers.

↪ Maison des mille jours Maison Départementale des Solidarités - 172, boulevard du Maréchal Juin

↪ Sur inscription au 07 86 95 56 17

### ► Temps d'échange Parents/Enfants "Ce que j'aime dans notre relation"

Partagez avec vos enfants et d'autres familles ce que vous aimez faire ensemble ou l'objet de vos discussions les plus agréables ou encore la richesse de votre lien. Animé par Sonia Dougal, monitrice éducatrice à la ville de Frontignan la Peyrade.

↪ 10h. Gratuit.

↪ Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo

↪ Inscriptions et renseignements au 04 67 18 54 85

### ► Contes au Musée

Larry, le gardien de musée un peu ronchon, découvre que la nuit, des personnages surprenants et surtout très bruyants sortent des vitrines et s'animent dans tous les sens, racontant leur histoire et leur rêve. Albert le tonnelier, Manon la petite fille de Cro Magnon et Etienne le capitaine de navire vont en faire voir de toutes les couleurs à Larry ! Une manière originale et adaptée pour découvrir les richesses des collections du musée.

↪ 10h. De 3 à 6 ans. Durée 1h. Gratuit.

↪ Musée municipal - 4B, Rue Député Lucien Salette

↪ Inscriptions et renseignements au 04 67 18 54 92 ou [culture@frontignan.fr](mailto:culture@frontignan.fr)

### ► Le lieu d'accueil Enfants/Parents - Le jardin de Mathieu

Pour les parents et futurs parents, c'est l'occasion d'échanger sur ses préoccupations et ses expériences dans le domaine de la parentalité.

↪ 14h30 > 17h.

↪ Maison des mille jours Maison Départementale des Solidarités - 172, boulevard du Maréchal Juin

↪ Renseignements au 04 67 18 54 48 ou [laep@frontignan.fr](mailto:laep@frontignan.fr)

### ► Atelier de kinésiologie et répit parental "Une pratique psychocorporelle douce et naturelle"

Découvrez la kinésiologie, basée sur la gestion du stress, des émotions, qui vise à rétablir l'équilibre physique, mental, et énergétique. Animé par Géraldine Colas, kinésiologue.

↪ 15h30. Gratuit.

↪ Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo

↪ Sur inscription au 06 79 80 49 60



## Jeudi 10 octobre

### ► Cercle mamans bébés

Rejoignez le cercle maman bébés ! Un temps d'échange pour créer du lien, partager des expériences de mamans et découvrir des astuces pour accompagner son bébé dans ses premiers mois de vie. Animé par Florianne, éducatrice de jeunes enfants.

↪ 10h > 12h. Gratuit.

↪ Carma Family - 9, rue du Négoce

↪ Inscriptions et renseignements au 07 60 75 68 95



### ► Instant Famille - "L'art culinaire, nutrition et bien-être"

À travers des jeux divers, comme la création d'un menu équilibré, un memory ou la découverte par le goût, vous découvrirez l'importance d'une alimentation équilibrée. Une nutritionniste vous permettra d'approfondir vos connaissances. Co-animé par une nutritionniste.

↪ 17h15 > 18h15. Réservé aux parents de l'école.

↪ Accueil périscolaire Les Terres Blanches élémentaire - Avenue Jean Moulin

### ► Instant Famille - "Le goûter presque parfait"

Vous êtes invités à jouer et recueillir de l'information sur l'importance de préparer des goûters équilibrés. Co-construit avec les enseignants de l'école

↪ 17h15 > 18h15. Réservé aux parents de l'école.

↪ Accueil périscolaire Les Terres Blanches maternelle - Avenue Jean Moulin

### ► Conférence "Bien grandir, un jeu d'enfant !" par le Docteur Cédric Bourgeois, pédodontiste, en partenariat avec l'association Carma Family

La croissance est une affaire sérieuse, et plus nous prenons rapidement en charge les problèmes, moins ils auront d'impact ! L'allaitement, la succion, la tétine, la place des dents, les caries, la respiration, le brossage, l'orthodontie précoce, le ronflement, la succion du pouce... sont des thèmes à aborder pour avoir toutes les cartes en main.

↪ 18h45. Gratuit.

↪ Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo

↪ Renseignements au 07 60 75 68 95

## Vendredi 11 octobre

### ► Atelier couture et de répit parental / Association Planète Parents

Venez coudre dans une ambiance conviviale autour d'un thé ou d'un café.

↪ 9h15 > 11h15. Entrée libre.

↪ Maison des Loisirs créatifs - Rue Paul-Doumer

### ► Atelier "Histoire de lire"

Animé par Vanessa Olivero psychologue de l'association Jouons En Ludothèque et Mélanie Rouquayrol, infirmière puéricultrice PMI - Protection Maternelle et Infantile.

↪ 9h30 > 11h30. Pour les enfants de 0 à 6 ans. Entrée libre.

↪ Maison des mille jours Maison Départementale des Solidarités - 172, boulevard du Maréchal Juin

### ► Initiation au bébé signe

Découvrez l'univers du bébé signe. Une initiation ludique pour apprendre à communiquer autrement avec son bébé dans un cadre convivial. Animé par Florianne Vargas, éducatrice de jeunes enfants.

↪ 10h > 12h. Gratuit.

↪ Carma Family - 9, rue du Négoce

↪ Inscriptions et renseignements au 07 60 75 68 95

### ► Journée Portes ouvertes

Vous êtes enceinte, vous avez un enfant de moins de 6 ans, vous êtes une professionnelle petite enfance, venez rencontrer, échanger avec les professionnelles de la MMJ/PMI - Protection Maternelle et Infantile - et découvrir les locaux.

↪ 14h > 17h.

↪ Maison des mille jours Maison Départementale des Solidarités - 172, boulevard du Maréchal Juin

### ► Atelier de kinésiologie et répit parental "Une pratique psychocorporelle douce et naturelle"

Découvrez la kinésiologie, basée sur la gestion du stress, des émotions, qui vise à rétablir l'équilibre physique, mental, et énergétique. Animé par Géraldine Colas, kinésiologue.

↪ 15h30. Gratuit.

↪ Salle Voltaire - Boulevard Victor-Hugo

↪ Sur inscription au 06 79 80 49 60

### ► Instant Famille - "L'arbre des émotions"

Atelier créatif sur le thème de l'arbre pour favoriser l'expression de ses émotions sous forme d'empreintes de couleurs.

↪ 17h15 > 18h15. Réservé aux parents de l'école.

↪ Accueil périscolaire Anatole France maternelle - Rue Anatole France

### ► Instant Famille - "Comment accompagner les émotions de l'enfant"

À travers des jeux sur les émotions, vous apprendrez à favoriser le développement des compétences émotionnelles de l'enfant.

↪ 17h15 > 18h30. Réservé aux parents de l'école.

↪ Accueil périscolaire Marcel-Pagnol - 21 bis, Route de Balaruc.

### ► Temps d'échange pour les parents "Les ados, pas de tout repos mais un vrai cadeau"

Venez échanger sur cette période si particulière de la vie de l'enfant avec une professionnelle et entre parents. Animé par Elodie Touchard, consultante en éducation et parentalité.

↪ 18h30.

↪ Espace Kifo - Avenue des Carrières

↪ Renseignements au 04 67 18 50 84

## Samedi 12 octobre

### ► Ciné atelier - CinéMistral

Présentation du film **Maya, donne-moi un titre** de Michel Gondry : Quand un papa invente des histoires pour sa fille, puis atelier initiation stop motion (recréer une séquence du film).

↪ 14h. À partir de 7 ans. 10 participants..

↪ Tarif 6 €/enfant - Parents tarifs normaux

SUIVI À 15H30 DE DEUX ATELIERS CRÉATIFS DANS LES JARDINS DU CINÉMA :

### ► Atelier d'art plastique Parents/Enfants "Ma famille en poche"

Les Quitapenas ou poupée tracas, sont de petites poupées provenant du Guatemala. Selon la tradition, chaque enfant doit raconter un de ses soucis à la poupée le soir avant le coucher puis la glisser sous son oreiller. À son réveil, ses angoisses auront disparu !

L'objectif de cet atelier est de nommer, d'intégrer chaque membre de sa famille y compris les animaux, de lui donner un style et un caractère selon sa propre vision.

Il peut être l'occasion d'exprimer certaines tensions ou joies qui existent dans les liens familiaux. Dans ce cas, la poupée tracas sera la gardienne de l'harmonie et de la paix familiale.

À base de fil de fer, les poupées seront fabriquées avec de la récupération, tissus, boutons, perles, etc.

### ► Atelier d'art plastique "Des drapeaux pour ma ville"

Dans le cadre du projet "**Des drapeaux pour ma ville**" organisé par l'association *Tisseuses de liens* et la ville de Frontignan la Peyrade sur 3 ans est proposé un atelier textile, une invitation à fabriquer du commun, à construire ensemble, à imaginer des drapeaux sur des valeurs communes, à inventer des cohabitations heureuses, des vivre-ensemble riches de nos singularités. Avec des restes de tissus que vous aurez amenés, nous allons les assembler pour raconter une histoire de famille, une œuvre commune ou singulière.



## Dimanche 13 octobre

### ► Marche de sensibilisation au deuil périnatal avec l'association *Carma Family*

Rejoignez-nous sur la plage pour une sensibilisation au deuil périnatal. Un moment de recueillement et de solidarité pour soutenir les familles touchées et briser le silence autour de cette réalité douloureuse.

↪ 10h.

↪ Renseignements au 07 60 75 68 95

## APRÈS LA SEMAINE...

## Jeudi 24 octobre

### ► Atelier créatif

Il est proposé aux familles de créer une fresque "rose" avec leur(s) enfant(s). Lors de cette animation, les parents présents seront informés et sensibilisés au dépistage précoce du cancer du sein.

↪ 16h30 > 18h30. Réservé aux parents de la crèche.

↪ Crèche Docteur Roger-Michel - 13, avenue du Stade

Les familles qui le souhaitent sont invitées à venir avec une "touche" de rose.

La semaine de la parentalité est organisée par la ville de Frontignan la Peyrade aux côtés de la CAF de l'Hérault, avec le soutien de la Maison des milles jours - Maison Départementale des Solidarités, du CinéMistral, du TMS, de la médiathèque Montaigne, de la Compagnie Quilibrio, de l'Espace Kifo, de l'Espace de vie Sociale Albert-Calmette, du LAEP, du CCAS, des Accueils de Loisirs Périscolaires et des crèches de la ville, ainsi que des associations *Les Lieux du lien*, *Carma Family*, *Femmes en Languedoc Roussillon*, *le Blob*, *Handi-Actions Cap34*, *Tisseuses de liens* et *Planète-Parents*.



## Renseignements :

[j.millet@frontignan.fr](mailto:j.millet@frontignan.fr) - 04 67 18 50 86



Frontignan la Peyrade

