



La Garde

Bienvenue à la
**MAISON
DES
PARENTS**

PROGRAMME DES ANIMATIONS
DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE



La Ville de La Garde et le Centre Communal d'Action Sociale



Horaires d'ouverture :

Mardi, mercredi, vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h

Jeudi de 12h30 à 18h

Les samedis 19 septembre
17 octobre, 12 décembre



Où sommes-nous ?

200 avenue Jean Bartolini
83130 La Garde

Nous contacter

06 28 84 63 41

04 98 01 15 67

parentalite@ville-lagarde.fr



édito

Hélène Arnaud-Bill

Maire de La Garde

Vice-présidente de la Métropole TPM

Chevalier de l'Ordre des Palmes

Académiques

La Maison des parents est un espace d'écoute, de partage et d'animations pour tous les parents et futurs parents.

Grâce à une expertise reconnue et à un réseau solide de partenaires, l'équipe de la Maison des parents accompagne les familles sur toutes les questions en lien avec la parentalité.

Ce lieu ressource unique dans le Var offre aux familles un temps de respiration, un espace neutre et bienveillant pour les aider à trouver les solutions les mieux adaptées à leur situation.

Notre ambition est claire : faire reculer la solitude parentale et promouvoir une parentalité sereine et épanouie. En combinant expertise, accessibilité et humanité, nous œuvrons pour que chaque famille trouve les ressources et le soutien dont elle a besoin.



**La Maison des parents
est un lieu ressource
pour toutes
les questions
qui entourent
l'enfant
et l'adolescent.** ✧

Besoin d'un conseil, de partager une activité en famille ou simplement de souffler ?

La Maison des parents prend soin de vous à chaque étape de la vie familiale. Véritable porte d'entrée du soutien à la parentalité, elle vous informe, vous accompagne et vous met en relation avec les partenaires du territoire.

Tous les rendez-vous sont gratuits, sur réservation. Découvrez dans ce programme les nombreuses activités proposées proposées tout au long du semestre.

À qui s'adresse la Maison des parents ?

Parents, grands-parents,
beaux-parents, futurs parents...

Qu'est-ce qu'une maison des parents ?





Des professionnels à votre écoute

• Les cafés papotage

avec Véronique de la Maison
des parents

Entre les nuits trop courtes et les
devoirs trop longs, on a tous besoin
d'un moment pour soi.

Que votre enfant soit encore en
couche ou déjà en pleine crise
d'adolescence, on se pose tous les
mêmes questions !

Venez échanger avec d'autres
parents.

Vendredis 11/09 • 9/10 • 13/11 • 11/12
à 10h

• Le café Pôle ressource AIDERA VAR

par Anne Bolla, coordinatrice et
Jennifer Solana, psychologue

Échanges entre parents d'enfants
atteints d'autisme.

Une activité de jeux vidéo, animée
par la Ligue de l'Enseignement
du Var sera proposée pour les
jeunes de 10 à 18 ans.

Mercredis 9/09 • 7/10 • 14/10
18/11 • 9/12
de 17h à 19h

• Rencontre avec le dispositif d'accompagnement au projet de vie

Pour qui ? Parents d'un enfant âgé
de 0 à 20 ans, présentant des diffi-
cultés ou en situation de handicap.
Pourquoi ? Vous soutenir, vous
aider, vous encourager dans la for-
mulation de votre projet de vie et la
construction de votre parcours, quel
que soit le handicap, l'âge et à tous
les moments de la vie.

Vendredis 18/09 • 23/10 • 20/11
18/12 de 14h à 16h

• Centre d'information sur les droits des femmes et des fami- lles du Var

Uniquement sur inscription par la
Caf du Var.





Accueillir mon enfant ★ ★

• Yoga prénatal et post natal

par Cécile Troisi, professeure
de danse et de yoga certifiée

Une parenthèse pour cultiver votre bien-être et savourer une détente profonde avant et après l'arrivée de bébé.

Mardis 8/09 • 13/10 • 10/11 • 8/12
de 10h45 à 11h45



• Danse avec bébé

par Cécile Troisi, professeure
de danse et de yoga certifié

Une escale de douceur et de danse pour savourer le calme avec votre tout-petit.

Mardis 8/09 • 13/10 • 10/11 • 8/12
de 9h30 à 10h30



• Massage bébé

par Vaness 'Maternage',
infirmière puéricultrice

Le massage procure à votre bébé et à vous aussi, une sensation de bien-être. Il permet détente et libération des émotions.

Un support écrit présentant les bons gestes et une huile biologique dans un flacon en verre vous seront offerts.

Judis 17/09 • 15/10 • 26/11 • 10/12
de 14h à 16h



• Portage bébé

par Vaness 'Maternage
infirmière puéricultrice et
monitrice de portage

Vanessa, vous accompagnera dans
un choix de portage adapté à vos
besoins.

Jeudis 24/09
de 13h30 à 16h



• Bébé au quotidien : échanger pour mieux le comprendre

par une puéricultrice
du Département du Var

Entre conseils de pro et partage
d'expériences, rejoignez-nous pour
une pause dédiée au bien-être de
votre enfant.

Jeudis 10/09 • 29/10 • 17/12
de 14h à 16h

• Ateliers autour de la naissance

par l'unité d'accueil parents bébés du
centre hospitalier Toulon-La Seyne/Mer

Parce que la naissance peut trans-
former autant le corps que l'esprit,
rejoignez un espace de dialogue
privilegié pour un temps d'échan-
ges guidé par deux professionne-
lles.

Vendredis 2/10 • 6/11 • 4/12
de 10h à 11h30

• Café parents

par Fanny Foner
de l'association SOS Préma

Espace de soutien aux parents
ayant vécu ou vivant l'expérience
de la prématurité

24/09 • 22/10 • 26/11
de 17h30 à 19h

• Les cafés allaitement

par Lidia Basa de l'associa-
tion Allaitement 83, consul-
tante en lactation IBCLC

Échangez avec Lidia et
d'autres mamans autour
de l'allaitement maternel :
sevrage, reprise du travail,
suction de votre bébé...

Mardis 15/09 • 6/10 • 3/11
15/12 de 10h à 12h



★ ★ Du temps avec mon enfant

Dès 6 mois

• Éveil des sens par l'art

Votre enfant explore à son rythme son environnement dans un cadre sécurisé et stimulant.

Accompagnez-le dans chacune de ses découvertes et profitez d'un moment de qualité.

Mercredi 28/10 de 9h à 11h

Dès 10 mois

• Atelier "IMMERsSens®"

par Sophro'maëna,
sophrologue pour enfant

Profitez d'un atelier sensoriel en famille où vous pourrez explorer, ressentir, observer, bouger dans le respect du rythme de chacun.

Mercredi 27/10 de 9h30 à 10h30



Dès 15 mois

• Dansons ensemble

par Lebigsoleil,
danse thérapeute certifiée

Dancez, bougez, exprimez-vous librement en famille et partagez des moments d'échanges et de rires !

Mercredis 9/09 • 7/10 • 4/11 • 2/12
de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30

Dès 3 ans

• Les ateliers

"Mon moment magique"

Offrez-vous une parenthèse, un temps de connexion, de rires, d'émotions et de douceur pour renforcer le lien qui vous unit.

Mardis 15/10 • 15/12
de 17h30 à 18h30

• Yoga parents-enfants

par Virginie Groppi,
professeure de yoga

Vivez une séance en duo pour un moment de partage.

Les mardis 15/09 • 13/10 • 8/12
pour les 3-5 ans de 16h45 à 17h30
pour les 6-10 ans de 17h30 à 18h30

Dès 7 ans

• Ateliers street-art

par Alex Z

Participez avec votre enfant à un voyage créatif de l'art urbain aux arts plastiques.

Mercredis 23/09 • 14/10 • 9/12
de 14h à 16h30

Spécial Ados

• Ateliers parents-ados

par l'association

Perles de sagesse

Ces ateliers interactifs et ludiques vous permettront de renforcer les liens avec votre adolescent.

Mercredis 16/09 • 4/11
de 17h30 à 19h30



Événements

Gratifieria de la rentrée dans le jardin de la ludothèque



Samedi 19/09 de 9h à 12h

C'est un marché 100 % gratuit, basé sur le partage et la solidarité. Vous donnez ce que vous voulez (ou rien du tout), et vous repartez avec ce dont vous avez besoin !

Qu'est-ce qu'on y trouve ?

Thème : les futurs et jeunes parents et les enfants

Venez dénicher ou donner :

- > Vêtements : pour bébés, enfants de tous âges et futures mamans.
- > Matériel de puériculture : poussettes, sièges-auto, baignoires, biberons...

- > Jouets & éveil : jeux de société, livres, puzzles et jouets premier âge.
- > Fournitures : matériel scolaire, sacs à dos, petite déco pour les enfants.

Comment ça fonctionne ?

Déposez les vêtements propres, les jouets complets et le matériel en bon état de fonctionnement.

Servez-vous librement, même si vous n'avez rien apporté !

Pensez à amener vos propres cabas pour repartir avec vos trouvailles !

- **Atelier gestes et soins d'urgence pédiatrique**

Samedi 19/09

Du 5/10 au 17/10

Participation quinzaine des SISM* :

- **Atelier On se lâche**

par Cécilia Negron et Alex Z

Mercredi 7/10

- **Soirée sommeil de l'enfant**

par Déborah Lemeur

Samedi 17/10

Du 17/10 au 23/10

Tournoi Pokémon en géocaching parents-enfants

- **Le grand lancement !**

Rendez-vous à la Maison des parents aux côtés des animateurs numériques de la **Ligue de l'enseignement du Var**.



Ils vous guideront pour télécharger l'application et vous expliqueront toutes les règles du jeu. Au programme également : espace gaming et bourses d'échanges de cartes !

Samedi 17/10

Toute la semaine

- **Place à la chasse !**

En famille, explorez la ville à la recherche des Pokémon désignés.

- **Fin du tournoi !**

Venez valider vos captures.

Profitez-en pour jouer sur place (matériel à disposition et échangez vos cartes. Au programme également : espace gaming

Vendredi 23/10 dès 17h à la médiathèque

Du 14/11 au 20/11

Histoire d'être parents

- **Atelier création de cosmétiques de Noël**

par Sophie Matte, naturopathe

Samedi 12/12 de 9 à 12h

**Semaine d'information sur la santé mentale*

Se ressourcer



Réservé aux parents

• Ateliers relaxation

par Sophie Matte, Naturopathe

Offrez-vous une parenthèse bien-être pour prendre soin de vous et pour vous ressourcer.

Mercredi 30/09 de 17h30 à 19h

• Sophrologie

par Isabelle Kirchner, sophrologue et thérapeute

Soutien et accompagnement dans un espace neutre, bienveillant et confidentiel.

Vendredis 25/09 • 30/10 • 18/12 de 9h à 10h30

• Détente en mouvement

Isabelle Kirchner, sophrologue et thérapeute

Un atelier de danse libre

Vendredis 25/09 • 30/10 • 18/12 de 9h à 10h30