

Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

monenfant.fr
reseauparents68.fr



Parenthèse familles

Samedi 15 Novembre de 10h à 16h30

Centre socioculturel, 13 rue d'Amsterdam 68000 Colmar

Être parent n'est pas un jeu d'enfant

Une **journée** dédiée à la parentalité offrant un espace de partage, de ressources et d'inspirations pour tous les parents.

De nombreux ateliers **en famille** : créativité, cuisine, relaxation, yoga du rire, jeux et animations musicales...

Mais aussi des espaces **pour les parents** : temps d'échanges, débats, pause parentale...

Mode de garde assuré pour les ateliers parents.

Autant de propositions avec ou sans vos enfants pour vous ressourcer, mais aussi vous informer !

Un évènement gratuit, ouvert à toutes et à tous.

Inscription obligatoire pour les ateliers souhaités : reseauparentscolmar@colmar.fr

- **10h15 à 12h15 : Chouette, on bricole en famille**
Attrape lumière, hérissons et hiboux...atelier à 4 mains
Créneaux de 30 minutes au choix : 10h15/10h45/11h15/11h45
De 2 à 6 ans
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

- **10h15 à 12h15: Hop, hop, hop, ça bouge!!!**
Grimper, sauter, glisser...atelier de libre motricité
Créneaux de 30 minutes au choix : 10h15/10h45/11h15/11h45
De 2 à 6 ans
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

- **10h15 à 12h15 : « Osez dire non »**
Groupe d'échange entre parents animé par Yvan Wildy
Être parent n'est pas toujours un jeu d'enfant, alors voilà pour vous un espace d'accompagnement et de partage !
Temps d'accueil proposé pour les enfants à partir de 3 ans.
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

10h15 à 11h : Miam, on cuisine en famille, animé par une diététicienne !!!
A partir de 6 ans
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

11h30 à 12h15 : Miam, on cuisine en famille, animé par une diététicienne !!!
A partir de 6 ans
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

- **10h15 à 10h45 : Chuuut...Histoires pour jeunes pousses**
De 0 à 5 ans
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

- **11h à 11h30 : Chuuut...Histoires pour jeunes pousses**
De 0 à 5 ans
Inscription obligatoire : reseauparentscolmar@colmar.fr

Pause méridienne de 12h15 à 13h15 : Pas de restauration proposée, apportez votre repas froid si vous le souhaitez !

- **13h15 à 13h45 : Se « bouger » tous ensemble**

- **14h à 15h30 : Chouette, on bricole en famille**

Attrape lumière, hérissons et hiboux...atelier à 4 mains

Créneaux de 30 minutes au choix : 10h15/10h45/11h15/11h45

De 4 à 10 ans

Inscription obligatoire : reseaparentscolmar@colmar.fr

- **14h à 14h30 : Cool ... relaxation en famille**

A partir de 5 ans

Inscription obligatoire : reseaparentscolmar@colmar.fr

- **14h à 14h45 : Miam, on cuisine en famille, animé par une diététicienne !!!**

A partir de 6 ans

Inscription obligatoire : reseaparentscolmar@colmar.fr

- **14h à 15h30: « Top, on papote !!! »**

Groupe de paroles parents/ados

Ados de 11 à 15 ans accompagnés de leurs parents

Inscription obligatoire : reseaparentscolmar@colmar.fr

- **14h45 à 15h30 : Pause parentale ... Zen**

Atelier de détente et de relaxation pour les parents

Un temps d'accueil sera proposé pour les enfants à partir de 3 ans.

Inscription obligatoire : reseaparentscolmar@colmar.fr

- **15h30 à 16h30 : Yeah...**

... Séance collective de Yoga du rire

Pour clore cette belle journée d'échange et de partage en famille !



Et tout au long de la journée

- Animations « jeux » avec la ludothèque du CSC
- Espace de détente inspiré de l'approche Snoezelen
- Présence de la mission locale de Colmar, du pôle ressource handicap, de SAPPH Alsace et de nombreux partenaires locaux

Autant de propositions avec ou sans enfants pour vous ressourcer et vous informer !

Modalités d'inscriptions

- Inscriptions possibles en fonction des ateliers souhaités : reseauparentscolmar@colmar.fr
- La présence d'un parent est nécessaire pour chaque atelier
- Inscrire le(s) parent(s), nom/prénom/numéro de téléphone, le(s) enfant(s) : nom, prénom, âge
- Pour les créneaux « Chouette on bricole en famille » + « Hop hop hop ça bouge », merci d'indiquer le créneau souhaité.
- Veillez à respecter les tranches d'âges de chaque atelier
- Inscriptions possibles jusqu'au 13 Novembre inclus.
- Evènement gratuit ouvert à toutes et à tous

