

Novembre pour les parents 2025



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

La boîte à outils du « Mieux vivre parental » Secteur de Saint Louis Agglomération



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

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

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



Découvrez l'ensemble des projets sur le site du réseau Parents 68



« P'TIT PHILO PARENTS-ENFANTS, LE BONHEUR D'ÊTRE PARENTS »

Pour Enfants de 3 à 6 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

Date et horaires : les mercredis 5 et 19 novembre 2025 de 15h à 17h

Lieu : LAEP Famil'lys, 95 rue de Mulhouse 68300 Saint-Louis

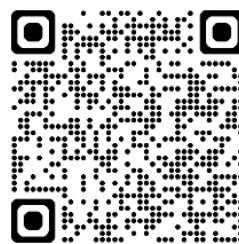
Places limitées

Description

Moment autour du bonheur familial, par la lecture et l'échange ainsi qu'un temps créatif. Partageons nos expériences et trouvailles du quotidien en toute simplicité.

Modalités pratiques

Public visé : enfants 3-6 ans accompagnés d'un ou deux parents, gratuit, sur inscription



« C'EST COOL D'ÊTRE PARENTS »

Pour enfant de 3 à 12 ans avec leur(s) parent(s)

Date et horaires : Mercredi 19 novembre 2025 15h à 17h

Lieu : Médiathèque de Sierentz

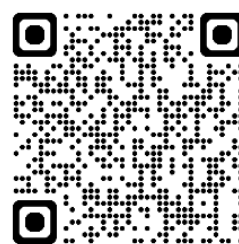
Places limitées

Description

Des ateliers parents-enfants pour créer des outils facilitants le quotidien de tous les enfants. Mais aussi des jeux courts pour s'informer et être sensibilisés « au bien vivre ensemble ».

Ces outils utilisés au départ pour les personnes porteuses de troubles du neurodéveloppement seront utiles à toutes les familles.

Modalités pratiques : Projet porté par Touré Nogaye animatrice pôle primaire, référente inclusion et 4 animatrices du pôle primaire du périscolaire des Barbapapas de Sierentz. Ramenez du petit matériel de bricolage dans un esprit d'économie circulaire et écologique tel que : grosses perles, ficelle, bouton, velcro, carton, chemise en carton ou chemise en plastique



« PREVENTION DU STRESS AQUATIQUE »

Pour les familles, parents et enfants non-nageurs de 4 à 9 ans



Date et horaires : Samedi 08 novembre 2025 de 14h à 17h

Lieu : Piscine couverte de Village Neuf

Places limitées

Description

Vous souhaitez partager des moments de joie au bord de l'eau avec votre enfant non-nageur, venez rejoindre l'équipe de Maîtres-Nageurs Sauveteurs qui vous transmettront tout leur savoir-faire et leurs conseils autour de la prévention des noyades lors des différents ateliers :

Un 1^{er} temps adapté à chacun avec une séance de sophrologie pour les parents et une séance d'enseignement des bases de la natation pour les enfants.

Un 2^{ème} temps de jeux en famille portant sur l'aisance aquatique et les 1ers gestes qui sauvent

Un 3^{ème} temps de convivialité autour d'un goûter adapté aux activités sportives.

Modalités pratiques : Tenue de bain exigée (short de bain interdit), sur réservation (nombre de places limitée)

Ateliers « MASSAGE BEBE »

Pour les parents et leur bébé de 2 à 9 mois

Lundi 17 et 24 novembre 2025 de 9h30 à 10h30

Relais Petite Enfance, 6 Rue des Boulangers, 68 330 HUNINGUE

Jeudi 13, 20 et 27 novembre 2025 de 9h30 à 10h30

Relais Petite Enfance, **Adresse :** 55, Rogg Haas – 68510 SIERENTZ

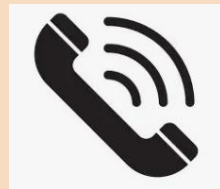
Places limitées

Description

Une infirmière puéricultrice de la Protection Maternelle et Infantile (PMI), accompagnée d'une animatrice du Relais Petite Enfance (RPE), proposent aux jeunes parents d'enfants de moins de 9 mois de renforcer le lien dans un moment de détente autour du massage. Cette pratique procure aux bébés et aux parents des bénéfices tant sur les plans physique, psychologique qu'émotionnel.

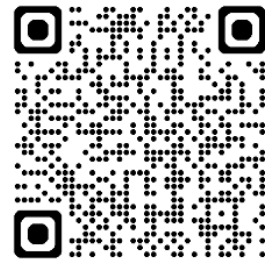
Matériel à apporter : une couverture, une huile de massage pour bébé, un sac à langer (biberon/couche).

*Inscription obligatoire pour les séances auprès de la PMI de Saint-Louis au **03.89.70.91.80**.*



« ETRE PARENTS CA FATIGUE ! COMMENT MIEUX LA GERER AU QUOTIDIEN » avec Sarah Lansac

Parents d'enfants de 0 à 3 ans ayant un(des) enfant(s) non scolarisé(s) en petite section maternelle



Date et horaires : vendredi 7 novembre 2025 à 18h30

Lieu : Salle Sainte Catherine à Hagenthal-Le-Haut

Places limitées

Description

Des jeunes parents, parfois fatigués, « à bout », ne savent plus comment gérer la vie professionnelle et la vie personnelle, ne s'accordent pas de temps pour souffler et se reposer.

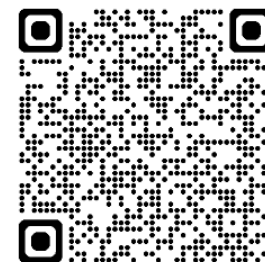
Être parents de jeunes enfants est souvent synonyme de nuits courtes et de réveils nocturnes.

Les parents sont le socle de la famille et il est primordial que le papa et la maman se sentent bien et épanouis afin que les enfants se sentent également bien et épanouis.

Le parent doit se déculpabiliser de s'accorder du temps à soi-même. Cela lui permet de se ressourcer. Cet atelier donnera des clés pour mieux vivre sa vie de parents au quotidien.

AFTER WORK DES PARENTS « COMMENT CULTIVER DES RELATIONS APAISEES » avec Claudia MALLET

Parents d'enfants de 0 à 3 ans ayant un(des) enfant(s) non scolarisé(s) en petite section maternelle



Date : mardi 18 novembre de 18h30 à 20h30

Lieu : Crèche Tom Pouce à Hagenthal-Le-Bas

Places limitées

Description

*Comment éviter le **stress et le surmenage** tout en préservant le lien famille ?*

avec la

Il est primordial de privilégier des moments de qualité même courts pour le bien-être de la famille.

*Se trouver des **petits moments d'échange**, de complicité.*

Se consacrer des moments de partage en famille (cuisiner ensemble, sortir dans la Nature, jouer ensemble, ...)

Echanges, partage de solutions et d'expérience entre les participants

IRS

Sorties
Ecole
Cours
Travail
FACTURES



TABLE RONDE = COMMENT DESAMORCER LE CONFLIT AVEC MON ADOS

Parents de jeune(s) de 15 à 18 ans

Date et horaires : vendredi 21 novembre 2025 à partir de 19h30

Lieu : L'Arche de Saint Louis / Places limitées

Description

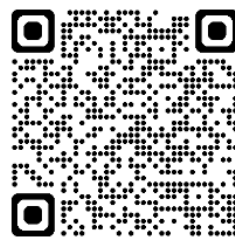
Un Temps d'échanges entre **parents et professionnels**

Cet atelier, en lien avec les actions déjà menées à l'Arche, propose un espace bienveillant et convivial pour parler des difficultés rencontrées dans la relation parents-ados.

Animé par des éducateurs spécialisés et la Mission locale, ce temps d'échanges permettra d'aborder les conflits du quotidien, les difficultés scolaires ainsi que les tensions liées au projet professionnel et à la recherche d'emploi, qui peuvent influencer la relation entre parents et adolescents. Les participants repartiront avec des clés concrètes pour mieux se comprendre et gérer ces situations.

Temps participatif avec mises en pratique : jeux de rôle, théâtre, exercices de recentrage (musicothérapie).

Un moment d'échange pour écouter, partager et repartir avec des idées et outils utiles, sans jugement ni pression.



ATELIER "LE MEILLEUR GOUTER POUR MES ACTIVITES SPORTIVES"

Pour les familles, parents et enfants de 10 à 15 ans

Date et horaires : Samedi 08 novembre 2025 de 14h à 17h

Lieu : Piscine couverte de Village Neuf

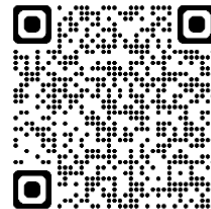
Places limitées

Description

Le Pôle APSA est une structure spécialisée dans l'accompagnement des enfants en surpoids ou en situation d'obésité. A travers des ateliers d'éducation thérapeutique, l'équipe pluridisciplinaire aide les enfants et leurs familles à mieux comprendre les enjeux liés au poids, à adopter de nouvelles habitudes de vie et à renforcer la confiance en soi. L'objectif est d'apporter un soutien bienveillant et personnalisé pour favoriser le bien-être et la santé de chaque enfant, en impliquant activement les parents dans ce parcours. Venez participer à l'un de nos ateliers découverte.

- 1) un temps de présentation du Pôle APSA
- 3) un temps de réalisation en commun d'un goûter adapté, une activité de type piscine ou sportive
- 4) un temps de partage du goûter et d'échange entre les participants

Modalités pratiques : port du **maillot de bain obligatoire** pour l'activité sportive dans l'eau.



Les Partenaires du territoire de Saint Louis Agglomération durant le mois

« Novembre pour les Parents »

