

LE MIX'CITY ET L'EVS PRÉSENTENT

# En route vers un Épanouissement familial

ATELIERS THÉMATIQUES AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

DE MARS À JUIN 2023



**LAGNY**  
sur Marne

**Pour ne plus être seul face à ses questionnements**, nous vous proposons une réflexion partagée et un apport d'outils pédagogiques en direction des parents à travers une série d'ateliers thématiques animés par Alima Diarra, formatrice en pédagogie alternative et coach en parentalité :



**ÊTRE PARENT  
D'UN ADO**



**PRENDRE SOIN  
DE SOI**



**LA PLACE  
DES ÉCRANS**



**LA PARENTALITÉ  
FACE AU HANDICAP**



**APPRENDRE  
À DÉVELOPPER  
LA MOTRICITÉ FINE  
CHEZ SON ENFANT**



**DES OUTILS  
AU SERVICE  
DE L'AUTORITÉ  
PARENTALE**



**LE RENDEZ-VOUS  
DES PARENTS À LA  
LUDOTHÈQUE DE L'EVS**

## PRENDRE SOIN DE SOI

DE 14H À 16H AU MIX'CITY

LES 7 MARS, 4 AVRIL, 16 MAI ET 6 JUIN

*Inscription obligatoire pour toutes les dates*

Le temps pour soi peut manquer lorsque nous sommes parents. Notion parfois mise de côté, elle n'en est pas moins importante. Avec Alima, venez discuter entre parents sur des thématiques comme « le lâcher prise », la place au sein de la famille, le quotidien et d'autres sujets qui paraissent essentiels pour se retrouver en tant qu'adulte et en tant que parent.

## LES MARDIS POUR SOI AU MIX'CITY

DE 13H30 À 16H

LES 21 MARS, 4 AVRIL, 2 MAI ET 6 JUIN

*Inscription obligatoire*

Massage individuel et réflexologie plantaire :

- Ayurvédique aux huiles chaudes : relaxant et apaisant, il permet de diminuer la nervosité et le stress et d'éliminer les toxines du corps.
- Californien : doux, relaxant et apaisant avec des effleurages et des pressions alternées plus ou moins appuyées, en priorité sur le haut du corps (le dos et les cervicales), avec une huile qui embellit la peau et le corps
- Aux huiles essentielles : menthe poivrée pour la douleur et eucalyptus pour la respiration
- Réflexologie plantaire : soulage les douleurs et les troubles du sommeil

---

## ÊTRE PARENT D'UN ADO

DE 14H À 16H AU MIX'CITY

LES 10 ET 24 MARS, 7 ET 21 AVRIL, 12 ET 26 MAI ET 9 JUIN

*Inscription obligatoire pour toutes les dates*

« Être un ado c'est compliqué. » Être parent d'un ado, c'est se retrouver face à des réalités parfois complexes. Alima vous apporte des réflexions à travers différents sujets afin de proposer des solutions pratiques et des outils que vous pourrez réutiliser auprès de vos adolescents.

---

## APPRENDRE À DÉVELOPPER LA MOTRICITÉ FINE CHEZ SON ENFANT

DE 14H À 16H AU MIX'CITY

LES 5, 12 ET 19 AVRIL, 10, 17 ET 24 MAI

*Inscription obligatoire pour toutes les dates*

Nos enfants peuvent parfois rencontrer des difficultés lors de leur apprentissage, qui peut trouver ses origines dans le geste de l'écriture. Alima vous propose des conseils, des kits d'outils ou encore des jeux permettant de soutenir vos enfants dans le dépassement de ces difficultés.

---

## LA PLACE DES ÉCRANS

DE 14H À 16H À L'EVS

LE 16 MARS

«Quand les écrans font écran...»

Il s'agit d'un sujet majeur de notre environnement. Alima proposera aux parents une prise de conscience de cette réalité numérique. Le but de ces échanges et des propositions d'Alima est d'améliorer l'accompagnement de nos enfants sur les impacts que les écrans peuvent avoir sur nos vies de famille, la santé, ou encore la scolarité.

## DES OUTILS AU SERVICE DE L'AUTORITÉ PARENTALE

DE 14H À 16H À L'EVS  
LE 23 MARS

Le rôle et la place de parent impliquent aussi d'être garant de ce cadre familial. Venez échanger avec d'autres parents et Alima autour d'outils divers qui vous permettront de vous apercevoir dans une nouvelle figure d'autorité saine.

## LA PARENTALITÉ FACE AU HANDICAP

Sur rendez-vous à l'accueil du Mix'City

Une éducatrice spécialisée vous apportera des conseils, des outils et une écoute afin de vous permettre de comprendre la situation de votre enfant et de vous orienter vers des professionnels ou organismes spécialisés.

## LE RENDEZ-VOUS DES PARENTS À LA LUDOTHÈQUE DE L'EVS

DE 9H À 12H  
LES 19 AVRIL, 24 MAI ET 7 JUIN

DE 14H À 17H  
LES 26 AVRIL, 10 MAI ET 21 JUIN

Sans rendez-vous

Un professionnel de la parentalité vient à votre rencontre à la ludothèque de l'EVS pour permettre d'échanger autour du quotidien, de l'éducation, des difficultés ou problématiques rencontrés.



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



01 60 93 45 08  
19 RUE LOUIS BLÉRIOT  
77400 LAGNY-SUR-MARNE  
MIXCITY@LAGNY-SUR-MARNE.FR



01 64 12 47 57  
33 AV DE LA RÉPUBLIQUE  
77400 LAGNY-SUR-MARNE  
EVS@LAGNY-SUR-MARNE.FR



[www.lagny-sur-marne.fr](http://www.lagny-sur-marne.fr)