

Novembre pour les parents 2025



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

PROGRAMME

Communauté de Communes
Alsace Rhin Brisach

ALSACE
RHIN BRISACH
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



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).

À 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 !



La sophrologie pour mieux gérer son stress

Jeudi 13 novembre 2025 de 17h00 à 18h30 ou de 19h00 à 20h30

>> 2 rue du Rhin à Fessenheim

Vous vous sentez épuisé, toujours pressé, sans jamais trouver un moment pour vous ?

Cet atelier de sophrologie est pensé pour les parents en surmenage. Dans un cadre apaisant, vous découvrirez des techniques simples pour **relâcher les pressions et vous recentrer**.

Offrez-vous ce moment pour **prendre soin de vous et ainsi prendre soin des vôtres**.

- **Atelier animé par** : Patricia PALUT, sophrologue

Inscription auprès du Relais Petite Enfance de la Communauté de Communes Alsace Rhin Brisach : relais.pe@alsacerhinbrisach.fr

Tu es super

Vendredi 14 novembre de 18h30 à 20h30

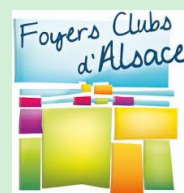
>> Espace jeunesse de Fessenheim – 2 rue du Rhin

Développer la **confiance en soi** grâce aux compétences psycho-sociales.

Cet atelier est proposé aux élèves des collèges et il a un grand succès. C'est pourquoi Fabien propose, à vous, parents, d'en bénéficier et pourquoi pas, d'utiliser les exercices/jeux à la maison pour **gagner en confiance en soi**.

- **Atelier animé par** : Fabien BENOIT, animateur service jeunesse FDFC

Inscription auprès du service jeunesse : jeunesse.ccprb@mouvement-rural.org



Relaxation, ancrage et voyage sonore

Mardi 18 et jeudi 20 novembre de 18h30 à 20h00

>> Siège de la CC Alsace Rhin Brisach - 16 rue de Neuf-Brisach à Volgelsheim

Atelier de relaxation incluant du Qi gong et tai-chi pour un bon encrage, puis un temps de relaxation et de médiation guidée. Un temps pour vous, un moment partagé et convivial.

- Atelier animé par : Nathalie DUMONT, Maître Reiki

Inscription auprès du Relais Petite Enfance de la Communauté de Communes Alsace Rhin Brisach : relais.pe@alsacerhinbrisach.fr

Spectacle Zèbre et yoga des animaux (parents-enfants)

Samedi 22 novembre – spectacle à 10h00 et atelier à 10h45

>> Art'Rhena - Île du Rhin à Vogelgrun

Un temps de complicité parents-enfants grâce au spectacle Zèbre (accessible dès 2 ans)

Pour ceux qui le souhaitent : atelier yoga des animaux

- Spectacle : compagnie Zapoï

Inscription sur le site : <https://artrhena.eu/>



Groupes de paroles « parents d'ados »

Mardi 25 novembre de 18h30 à 20h30

>> Maison pour les parents – Rue de l'église à Biesheim

Vous êtes invités dans le groupe des parents à partager vos interrogations, sur : l'autorité, le téléphone portable, la scolarité mais aussi sur les rapports aux autres de vos jeunes, etc.

Abordez librement toutes les problématiques mais aussi les astuces que les parents rencontrent avec leurs adolescents.

- Atelier animé par : Claire COLIN, psychologue à la maison des ados et Alexandra BEAUPIN, Médiatrice Familiale

Inscription auprès de l'UDAF : **Mme Alexandra BEAUPIN** - beaupin@udaf-68.fr – 06 63 42 13 89

Venez prendre l'apéro avec vos ados

Vendredi 28 novembre de 18h30 à 20h30

>> Espace jeunesse de Fessenheim – 2 rue du Rhin

Parce qu'un adolescent vit tellement de changements en même temps, la communication avec les parents peut s'avérer plus difficile et les relations peuvent peu à peu se détériorer...

Cet atelier parents-ados est une invitation à venir rencontrer d'autres ados et peut-être un peu le vôtre à travers les jeux et thèmes proposés

- Atelier animé par : Claire COLIN, psychologue à la maison des ados et Alexandra BEAUPIN, Médiatrice Familiale

Inscription auprès de l'UDAF : **Mme Alexandra BEAUPIN** - beaupin@udaf-68.fr – 06 63 42 13 89

