

# Bulletin Info – Novembre 2017

## Ci-dessous le programme des actions parentalité du territoire des jours à venir :

**4 séances de sophrologie vont avoir lieu au sein du Centre Social et de Prévention de Figeac. Celles-ci seront animées par Virginie Bruel (Sophrologue) qui aura pour objectif de vous faire découvrir la sophrologie et ses bienfaits sur la santé et la vie quotidienne.**

**Vous trouverez ci-dessous le calendrier et la programmation des séances.**

- **Mardi 7 novembre Apprendre à libérer les tensions**
- **Mardi 21 novembre Apprendre à vivre le moment présent**
- **Mardi 5 décembre Comment protéger son sommeil**
- **Mardi 19 décembre 2017 Renforcer nos valeurs et qui nous sommes.**

**Les séances débuteront à 17h30 jusqu'à 19h. Nombre de places limité. Participation de 6€ par personne et par séance. si vous souhaitez plus de renseignements contacter Mme Berger Emilie au 05.65.50.05.01**

**07-11-2017 à 20h**, les structures petite enfance et l'Association Ségala-Limargue vous proposent une rencontre sur la thématique "**Le langage du jeune enfant : les différentes étapes, stade, construction et progression des apprentissages, facteurs aidants, troubles, ...**". Ce débat sera animé par Anne-Sophie CAZENOVE, Orthophoniste. Entrée gratuite. Avec le soutien du CIAS Grand Figeac et de la CAF 46.

Informations complémentaires :

Structure Multi-Accueil "Les 1<sup>ers</sup> pas en Ségala" au 05.65.11.65.43.

Micro-crèche "Les Petits Princes" au 05.65.11.03.68.

Relais Assistantes Maternelles Parents Enfants "Les Petites Mains" au 06.30.30.30.80.

**18-11-2017 10h30 : RDV à la salle des associations** (à côté de la salle des fêtes)

Découverte du patrimoine du village en compagnie d'un habitant - **Repas partagé**

Il est demandé à chaque famille d'apporter : - un plat salé à partager (quiche ou salade composée ...) et un plat sucré à partager (gâteau ou fruits ...) - ses propres couverts.

**Après-midi : balade sur le chemin des mines Animée par l'association Déclam'.** Prévoir chaussures de marche

Fin de la journée vers 16h30. Inscription dès à présent à l'Association Ségala-Limargue : 05 65 38 98 17

**98 17** En cas de pluie, journée maintenue avec animations en intérieur.

Participation gratuite.





**20-11-2017 à 20h30 Ciné débat « Le maître est l'enfant » un film d'Alexandre MOUROT à l'ASTROLABE Grand-Figeac.** La projection sera suivie d'une rencontre animée par Caroline BOIN, animatrice Montessori, qui proposera quelques outils faciles à expérimenter. Soirée proposée en partenariat avec le CIAS Grand-Figeac et le soutien financier de la CAF du Lot. Tarif unique : 4€/pers.



**21-11-2017 à 20h00 A la Médiathèque l'ASTROLABE, Soirée Parentalité « Etre parent à l'ère du numérique » animée par Anne-Emmanuelle Marie, intervenant en communication et psychologie et parentalité.** Soirée proposée en partenariat avec le CIAS Grand-Figeac et le soutien financier de la CAF du Lot. Entrée Libre.



**06-12-2017 de 14h à 17h30 - NOEL des enfants, animations gratuites en présence du PÈRE NOEL, Salle Balène et place de la Raison., Distribution d'un goûter vers 16h30.** Journée proposée par le CIAS et l'OIS Grand-Figeac. Entrée Libre.

***Cordialement.***

***L'équipe du projet « Être parents aujourd'hui ».***

***Coordinatrices petite enfance au CIAS :***

**Cécile MAS & Delphine GERBET au 05 65 50 05 01 [cecilemas.cias@gmail.com](mailto:cecilemas.cias@gmail.com)**

***Référent familles au Centre Social et de Prévention :***

**Emilie BERGER 05 65 50 05 01 [parentheses.familles@gmail.com](mailto:parentheses.familles@gmail.com)**