

PROGRAMME

PARENTS & ENFANTS

Leporello (carnet) de printemps
création numérique & atelier manuel
(parents et enfants à partir de 6 ans)

LUMEN

Mercredi 13 mai de 14h à 16h
Digne-les-Bains - LUMEN - CC René Char
(inscriptions - 04.92.30.87.17)

Choco IA -

Découverte ludique de l'Intelligence Artificielle

(parents et enfants à partir de 8 ans)
Les Petits Débrouillards, le Hub du Sud
Samedi 21 novembre de 14h à 17h

Manosque - D'clic lab, La Glacière - chemin des champs de Pruniers

(inscriptions : d.cliclab@debrouillonet.org)

Découverte d'appli ludiques

(parents et enfants à partir de 7 ans)
Médiathèque Départementale

Mercredi 16 septembre de 15h à 16h
Digne les Bains - Médiathèque François Mitterrand
(inscriptions - 04.92.31.28.49)

Stranger films
Création numérique

(parents et enfants à partir de 8 ans)
LUMEN, Téma TV, la Médiathèque Départementale
Mercredi 21 octobre de 14h à 17h
Digne les Bains - LUMEN - CC René Char
(inscriptions - 04.92.30.87.17)

Comment concilier écrans & parentalité ?
défis et expériences ludiques

Les Petits Débrouillards
Samedi 7 novembre de 15h à 17h
Manosque - Médiathèque d'Herbès
(inscriptions - 04.92.74.10.54)

Soirée jeux vidéo
(jeux coopératifs)

Ludonirique
Mardi 17 novembre de 18h à 21h
Sisteron - 11 avenue du Stade
(renseignements - 06.61.94.37.29)

Pourquoi ces rencontres ?

Être parent n'est pas toujours facile :

il n'est pas toujours simple de maintenir l'équilibre entre rôle de parent, vie familiale, et de faciliter confiance et dialogue entre les membres de la famille.

Ajoutons dans la balance, une bonne pincée d'outils numériques et surtout leurs usages (**temps d'écran, réseaux sociaux, jeux vidéo...**) et l'aventure peut se pimenter un peu plus !

Aussi, nous avons conçu ce programme de rencontres pour vous : piochez, au gré de vos envies pour échanger entre parents, partager du temps et découvrir avec votre enfant, votre ado.

Et si l'équilibre était aussi une question d'échanges et de découvertes partagées ?

Ce programme est conçu en partenariat avec



Il est soutenu dans le cadre du réseau des parents 04 et coordonné par l'UDAF 04



» **S'informer et échanger**
entre parents

» **Partager du temps,**
découvrir, avec son ado,
son enfant, en famille

ÉDITION 2026
DIGNE-LES-BAINS
MANOSQUE
SISTERON
MALIJAI
CHATEAU-ARNOUX

Gratuit



PROGRAMME

PARENTS & ADOS

Café IA - L'intelligence Artificielle, comment ça marche ?

Les Petits Débrouillards

Mercredi 20 mai de 17h30 à 19h

Digne-les-Bains - LUMEN - CC René Char
(inscriptions - 04.92.30.87.17)

Possibilité de suivre la projection à 19h30

**Soirée jeux vidéo
(jeux coopératifs)**

Les Pas de Côté, les Petits Débrouillards, Ludonirique, ECE

Samedi 20 juin de 17h à 20h

Soirée en simultanée à :

-Digne les Bains- Point Animation Sociale, 9 rue Pied de Ville

-Manosque - D'Clic lab - 10 rue Arthur Robert

-Sisteron- Ludonirique- 11 avenue du Stade

-Malijai - ECE - 65 rue des Micocouliers

(renseignements - 06.61.94.37.29)



PROJECTIONS - ECHANGES

Partenariat avec les Rencontres Cinéma

Digne-les-Bains

Imagine...IA

sélection de courts métrages sur l'Intelligence Artificielle

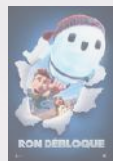
suivi d'un temps d'échange

(Tout public - Adultes/ados)

Mercredi 20 mai de 19h30 à 20h45

Digne-les-Bains - CC René Char

(entrée 3,5 euros)



**Ron débloqué
(film d'animation)**

(dès 7 ans)

Mardi 6 octobre de 17h30 à 20h

Diffusion et temps d'échange avec le CCAS sur "la place du numérique dans la famille"

Digne les Bains- CC René Char

(entrée libre)



FAMILLE

Venez jouer en famille !!

(grands jeux, jeux de plateau, escape game...)

Ludirunner, le Hub du Sud

Mercredi 5 août de 14h à 17h

Digne les Bains- Ludirunner- 45 avenue du 8 mai 1945

(renseignements - 06.99.96.22.27)



EXPOSITIONS - Parents & enfants

Visite libre

Mes parents , les écrans et moi

(parents et enfants de 7 à 12 ans)

Du mardi 15 au vendredi 25 septembre

Digne les Bains - Médiathèque François Mitterrand

(horaires à retrouver sur paam.fr)

**Pas de Panique !
nos émotions en ligne**

(parents et enfants de 6 à 12 ans)



Du mercredi 16 au samedi 26 septembre

Château-Arnoux - Médiathèque Louis Joseph

(horaires à retrouver sur paam.fr)

&

samedi 10 octobre

Manosque de 13h à 19h

Village des sciences - Salle Osco Manosco

PARENTS

Pronote,

comprendre l'environnement numérique du collège

Atelier Canopé 04

Vendredi 18 septembre de 17h30 à 19h30

Digne les Bains - Canopé - 22 avenue des Charrois

(inscriptions - 06.30.55.60.40)

&

Le Grenier numérique

Mercredi 30 septembre de 10h30 à 12h

Manosque - Grenier numérique - La Glacière - Chemin des

Champs de Pruniers-

(inscriptions - 04.92.74.47.40)

**Ado & réseaux sociaux,
comment favoriser l'équilibre au sein de la famille**

Maison des Adolescents du 04

Mercredi 30 septembre à 18h

Manosque- Le SPOT - 10 rue René Char (rez-de-chaussée

MJC)

&d

Jeudi 5 novembre à 18h

Digne les Bains - MJE - Place André Thisy

(inscriptions - 06.61.39.11.09)

**"Génération connectée, comment
l'accompagner?"**

REAAP - UDAF 04

Film documentaire / échanges

(inscriptions - 06.04.59.71.86)

Mardi 2 juin à 18h

Digne-les-Bains - Ecole Paul Martin- 8 avenue Paul Martin

&

Vendredi 4 décembre à 18h30

Manosque- Médiathèque d'Herbès

Gratuit