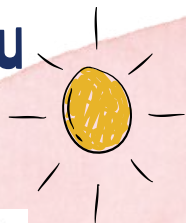


UN PROGRAMME CONÇU EN PARTENARIAT

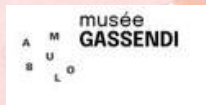


POURQUOI CES RENCONTRES?



www.dignelesbains.fr

Maison des Jeunes et des Etudiants - Digne les Bains



Pôle muséal et artistique de la ville de Digne-les-Bains

www.provencealpesagglo.fr

Centre d'art contemporain d'intérêt national



La Maison des adolescents 04



ACM la sympathie IFAC Provence Alpes www.ifac.asso.fr



Association Maraca



www.codes04.org



www.udaf04.fr
www.parents04.fr

Tiers-lieu culturel www.letop04.org

Cette action est soutenue dans le cadre du réseau des parents 04 et coordonnée par l'UDAF 04



“Parents à hauteur d’enfants”, c’est une démarche de soutien à la parentalité lancée en 2021 avec l’appui de nombreuses structures engagées aux côtés des familles.

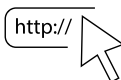
Parce qu’être parent, c’est tenter d’avancer chaque jour sur un fil : trouver sa place, poser un cadre et respecter ses besoins et ceux de son enfant... un vrai défi !

Pour vous accompagner, nous vous proposons des temps de ressources, d’échanges et de réflexion autour de votre parentalité, à travers une série de rendez-vous pensés spécialement pour vous.

« Les enfants ne se souviennent pas de ce que vous essayez de leur apprendre. Ils se souviennent de ce que vous êtes. »

Jim Henson

Découvrez toutes les activités pour les parents à Digne les Bains et à Manosque sur www.reaap04.fr



parents à hauteur d'enfants

Des rendez-vous pensés pour les familles pour...



Jouer

Explorer

Rêver

Echanger

Partager

Se ressourcer



3ème édition
Digne-les-Bains

Un programme gratuit dédié aux parents et aux familles

1

Quel cirque Raconte! #3

30 mars

Salle Perchot

Parents-enfants
(10h à 17h)

ateliers cirque, contes,
spectacles & musiques
Association Maraca



Parents & TDAH : comment accompagner mon enfant/ado?

5 mai

école Paul Martin

Parents (18h15)

Echange et débat -
Animé par Heidi
Wecsteen, psychologue
(sur inscription -
ouvert à tous)

2

Génération connectée comment l'accompagner ?

2 juin - école Paul Martin

Parents (18h15)

Echange et débat -
autour du film
documentaire réalisé
par Anne Jochum
(sur inscription -
ouvert à tous)

3

Rdv au jardin des cordeliers

7 juin

Parents-enfants dès 3 ans
(10h-17h)

Journée culturelle et familiale pour se rencontrer au jardin, célébrer le printemps à travers des expériences culturelles et artistiques proposées par le musée Gassendi en partenariat avec les associations Cultures vivaces et le Top.

4



5

Après midi sport

1 juillet

stade du pigeonier



Parents-enfants familles
de 14h à 16h30

Hand, basket, rugby etc.
avec le Centre Social
"Les Pas de Côtés"
(ouvert à tous)

Festi'famille

4 Octobre

parc de la Sympathie

Parents-enfants familles (10h à 17)

Ateliers "contes et cuisine" & jeux géants, maquillage, autres surprises... proposés par l'IFAC "la sympathie" et ses partenaires (ouvert à tous)

6



10

Ado&réseaux sociaux

5 novembre

à la Maison des Jeunes et des Etudiants

Parents (18h)

Echange et débat -
Animé par la Maison des adolescents & ses partenaires (sur inscription)

Atelier créatif

5 décembre

à la Maison des Jeunes et des Etudiants

Parent-ado
(à partir de 10 ans)
14h-17h

création artistique à 4 mains animée par Virginie Besançon Art-thérapeute (sur inscription)



11

INSCRIPTIONS :

reaap04@udaf04.fr ou
06.04.59.71.86

INSCRIPTIONS: reaap04@udaf04.fr ou 06.04.59.71.86

gratuit

"Une peau plus loin"

Théâtre/Récit

10 octobre au TOP

Tout public
(à partir de 9 ans)

Cie La Farouche
Spectacle proposé par Maraca et le RÉAAP dans le cadre du Festival de Théâtre Ouvert et Populaire.

8



7

Soulager sa charge mentale

5 octobre

Ecole Paul Martin

Parents (18h)

Information et échange animé par Annette Prins, philosophe. (sur inscription - ouvert à tous)

9



Escapade Fanzine

21 Octobre

au CAIRN

Familles dès 10 ans
(10h30 à 16h30)

Partez à la découverte de l'exposition de Sammy Stein, dessinateur et créer votre fanzine au terme d'une escapade le long du sentier de Caguerenard. (proposé par le CAIRN et la Maison ADN)