UN PROGRAMME CONÇU EN PARTENARIAT AVEC

Ville de Manosque
(service petite enfance, ludothèque, parentalité)
www.ville-manosque.fr

Centre social de Manosque
www.sites.google.com/ville-manosque.fr/avl/accueil

Maison des Adolescents
Maison des adolescents 04

Centre social Sainte Tulle
www.ville-sainte-tulle.fr/

Médiathèque d'Herbès
www.mediatheques.dlva.fr/

Association éclat de Lire
www.eclatdelire.eu/

Association
De Bouche à Oreilles
www.boucheaoreillessmanosque.org/

CODES 04
www.codes04.org

Union Départementale des Associations Familiales des Alpes de Haute Provence
www.udaf04.fr
www.parents04.fr

POURQUOI CES RENCONTRES?

"Parents à hauteur d'enfants "est une démarche de soutien à la parentalité, née en 2021 grâce à l'implication de nombreuses structures solidaires du quotiden des parents.

Etre parent n'est pas facile tous les jours, il n'est pas toujours évident de trouver sa place, poser un cadre juste, équilibré et respectueux de ses propres besoins et de ceux de son enfant/ado.. c'est un exercice d'équilibriste sans fin !!
C'est pourquoi nous vous proposons différents temps de ressources, de réflexion autour de votre parentalité, à partir d'une série de rendez-vous spécialement conçus pour vous.

Retrouvez toutes les activités proposées par les structures du bassin manosquin à destination des parents sur le site www.reaap04.fr

" Les parents parfaits existent, mais ils n'ont pas encore d'enfant "
Sandrine Fillassier

Cette action est soutenue dans le cadre du réseau des parents 04.

parents à hauteur d'enfants

Des rencontres pour...

Jouer
Explorer
Rêver
Echanger
Partager
Se ressourcer

3ÈME ÉDITION

MANOSQUE - SAINTE TULLE

GRATUIT

CALENDRIER

1 Matinée ZEN
yoga & mandala

9 avril

Médiathèque d'Herbes –Manosque

Parent-enfant (10h-12h)
par Martine Vincentelli, enseignante yoga & Océane Guillon - Artiste

2 Contes & gravures
28 juin

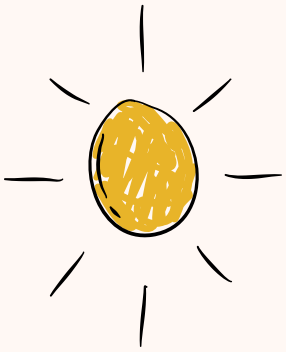
Local de Bouche à Oreilles

Parent-enfant (5 à 8ans) de 15h à17h
Association Empreinte 04 &les conteurs de Bouche à Oreilles **(sur inscription)**

3 Bulle d'air
4–11–18–25 juillet

Manosque

Parent-enfant (18h30-20h30)
Jardin *du pole Petite enfance-Drouille:*
-Contes pour les petits & grands (le 04/07)
Dans le jardin du centre de l'enfance:
-Instant Zen autour du mandala (le 11/07)
-Déambulation dans le jardin (le 18/07)
-Evasion sonore (25/07)
(sur inscription)



4 Prendre soin de soi
19 septembre
17 octobre & 14 novembre

Annexe des Aliziers– Manosque

Série d'ateliers & temps d'échanges pour les **parents**
Animés par Mériem Duqué, intervenante Déclic CNV
(sur inscription)

5 Spectacle
Ma [non] violence ordinaire
9 octobre

Théatre de Sainte Tulle

Spectacle à destination des **parents**.
Un solo, drôle, émouvant qui embrasse avec tendresse nos imperfections et notre quotidien cabossé.
Par Erika Leclerc Marceau
(à **19h - Entrée libre)**

parents à hauteur d'enfants

6 Contes & cuisine
18 octobre

Local de Bouche à Oreilles

Parent-enfant (5 à 8ans) de 15h à 17h
par Virginie Besançon (Art-thérapeute) & les conteurs de l'association de Bouche à Oreilles
(sur inscription)

gratuit

INSCRIPTIONS:
reaap04@udaf04.fr
ou
06.04.59.71.86

Film documentaire
Conflit... Tonnerre ça gronde!
12 novembre

Médiathèque d'Herbes –Manosque

7
Echange et débat - **Parents (18h30)**
Animé par la Maison des adolescents & ses partenaires
(sur inscription)

8 Exploration pour les tout-petits
19 & 26 novembre
3 décembre

Pole le petit prince– Manosque

Parent-enfant (0 à 3 ans)
-Atelier détente espace snoezelen avec Anaïs & tapis lecture avec éclat de lire (le 19/11 de 16h à 18h)
-Olélé !! Atelier d'éveil sensoriel et artistique dansé parents/enfants avec l'association Pepita (le 26/11 de 16h à 16h45)
-"Atelier comptines et histoires signés" avec la PMI (le 3/12 de 16 h à 17h)
(sur inscription)

Soulager sa charge mentale
29 novembre

Au centre social à Sainte Tulle

9
Un temps temps d'échange à destination des **parents (à 10h)**
Animé par Annette Prins, philosophe.
(sur inscription)

Retrouvez toutes les actus & rendez-vous à destination des parents/familles sur www.parents04.fr