

11 samedi
OCT. 2025

10H-17H
CENTRE SOCIAL PASTEUR
1 rue du dr Émile Maillard
CHOLET
> SUR INSCRIPTION - GRATUIT

PARENT
SOLO

49

PARENTS SOLOS ? PARLONS-EN !

UNE JOURNÉE
DÉPARTEMENTALE



Animations
& Ateliers
pour les parents
et les enfants

CONVIVIALITÉ

SE RESSOURCER

PARTAGE

ÉCOUTE

ACCUEIL
DES ENFANTS
SUR PLACE

RÉSEAU
Parentalité 49



Fédération
Maine & Loire
Mayenne



Caf
de Maine-
et-Loire



santé
famille
retraite
services

LE MOT DES ORGANISATEURS...

En Maine-et-Loire, la 7^{ème} édition de la Journée Départementale des Parents Solos aura lieu Samedi 11 octobre 2025 à Cholet. C'est un temps fort pour se rencontrer, se ressourcer et pour souffler.

Venez vivre des ateliers d'échanges en petits groupes ou encore vous ressourcer avec les ateliers bien-être. Cette année, ce temps fort se déroule sur Cholet en solidarité avec un nouveau groupe de parents solos qui démarrera cet automne, accompagné par les Centres Sociaux du Choletais. Nous vous accueillerons dans une ambiance chaleureuse et détendue, rythmée par des échanges en toute simplicité lors du repas partagé !

Cette journée est ouverte à tous les parents solos du Maine-et-Loire en recherche d'informations, de soutien et d'écoute. Membre d'un groupe de parents solos ou non, vous êtes toutes et tous les bienvenues !

Au plaisir de se retrouver le 11 octobre,

L'équipe organisatrice composée de Parents Solos et de Professionnel·les des Centres Sociaux



10h Accueil - Petit Déjeuner

10h45 Présentation de la journée

11h Ateliers d'échanges et ateliers bien-être en petits groupes
(une thématique au choix)

- Atelier popote pour préparer l'apéro
- Prendre soin de ses mains... de Soi => Avec Nathalie Mercerolle
- Atelier fabrication cosmétique maison
- Rando et « blabla »
- Vie affective, relationnelle et sexuelle
- Être parents solos, parlons-en !
- Être parent et vivre un veuvage précoce => avec Amandine Pasquier et Céline Houssin

💡 *En libre accès : Espace détente/ Espace lecture - documentation*

12h30 Repas partagé

14h30 Ateliers d'échanges et ateliers bien-être en petits groupes
(une thématique au choix)

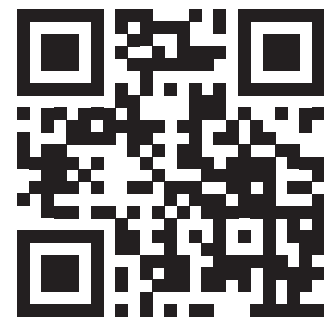
- Atelier popote pour préparer le goûter
- Zumba => avec Jessica Moreau
- Petites techniques d'auto-massage et relaxation => Avec Laurence Gaboriau
- Vie sociale « Sortir entre ami·es »
- Vie affective, relationnelle et sexuelle
- Être parents solos, parlons-en !

💡 *En libre accès : Espace détente/ Espace lecture - documentation*

16h Pause goûter avec une clôture des ateliers

17h Fin de la journée

La participation à cette journée est **GRATUITE, SUR INSCRIPTION** (obligatoire) via ce formulaire : <https://urlr.me/5vjyum>



ou par téléphone au 06 84 03 86 81 avant le 5 octobre.



LES ENFANTS/JEUNES SONT ACCUEILLIS GRATUITEMENT tout au long de la journée par des encadrants dédiés, à condition de prévenir à l'avance. Jeux et structures adaptés et sécurisés.



A TABLE !

Chacun·e apporte un plat salé ou sucré à partager, avec couverts et assiettes. Le repas des enfants offert.



ORGANISER VOTRE DÉPLACEMENT
? Covoiturage ? N'hésitez pas à contacter les organisateurs !



LOCALISATION

Centre Social Pasteur - 1 Rue du Dr Emile Maillard à CHOLET.
Accès possible en train et en bus.

LES ORGANISATEURS

L'ÉQUIPE ORGANISATRICE COMPOSÉE DE PARENTS SOLOS ET DE PROFESSIONNEL·LES DES CENTRES SOCIAUX
Groupe Parents Solos de Cholet | Saint Léger Sous Cholet | Du Chemillois | De Vihiers | De Beaufort En Anjou | De Hauts d'Anjou | De Saint Georges Sur Loire | De Saumur | D'Angers.

Cette journée est soutenue et financée dans le cadre du Réseau Parentalité 49 dont la mission d'animation pilotée par la Caf de Maine-et-Loire et la MSA a été confiée à la Fédération des Centres Sociaux 49-53.

