

**7** SAMEDI  
**OCT. 2023**

**10H - 20H** SUR INSCRIPTION  
**MAISON DES GÉNÉRATIONS**  
4 BIS RUE DE LA CHESNAIE  
CHEMILLÉ-EN-ANJOU

**PARENT**  
**SOLO**

49

GRATUIT

# PARENTS SOLOS ? PARLONS-EN !

UNE JOURNÉE  
DÉPARTEMENTALE



**ANIMATIONS  
& ATELIERS  
POUR LES PARENTS  
ET LES ENFANTS**

RESEAU  
**Parentalité** 49



## LE MOT DES ORGANISATEURS...

En Maine et Loire, la 5<sup>ème</sup> Journée Départementale "Parents Solos, Parlons-en !" sera **solidaire, conviviale et festive**. À retenir dans les agendas le Samedi 7 octobre 2023 à Chemillé pour échanger ensemble sur **nos réalités du quotidien** quand on est seule avec ses enfants, **se soutenir en partageant astuces & bons plans** et **construire collectivement des solutions** pour améliorer la vie de parent solo : départ en vacances, garderie solidaire, vie affective et relationnelle...

Venez vivre **des ateliers pour vous ressourcer**, rythmés par d'autres **moments partagés parents-enfants** pour s'amuser avec la Zumba Family ! En fin de journée, ce sera en toute simplicité qu'on poursuivra **en musique avec un concert festif** pour faire danser petits & grands, prolonger les discussions autour d'un verre et prendre le temps !

Cette journée est **ouverte à tous les parents solos** en recherche d'informations, de soutien, d'écoute et de rencontres, qu'on soit membre d'un groupe de parents solos ou non et pour rompre l'isolement.

Au plaisir de se retrouver le 7 octobre !

La participation à cette journée est **GRATUITE, SUR INSCRIPTION** (obligatoire) via ce formulaire : [bit.ly/Parentssolos2023](http://bit.ly/Parentssolos2023)



ou par téléphone au 02 41 23 75 60 avant le 30 septembre.



**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 !

Chaque participant apporte ses couverts et un plat à partager.



### Organiser votre déplacement ?

Covoiturage ? N'hésitez pas à contacter les organisateurs !



### LOCALISATION

Maison des Générations  
4 bis rue de la Chesnaie  
Chemillé-en-Anjou

40 minutes d'Angers  
Accès possible en train



10H Accueil - Café

10H30 Présentation de la journée

### ATELIERS DE DISCUSSIONS

- une thématique au choix
- Créer une garderie solidaire
- Concilier sa vie de parent : entre vie personnelle et vie professionnelle
- Vie affective, relationnelle et sexuelle
- Groupe de parole Parents Solos
- Départ en vacances

12H30 Déjeuner partagé

### FORUM PROFESSIONNEL AVEC DES ÉCHANGES LIBRES POUR S'INFORMER AVEC LA CAF, FRANCE SERVICES, DROIT DE LA FAMILLE...

### ATELIER BIEN-ÊTRE ET/OU SPORTIF

- au choix, à vivre en Parent Solo ou Parent-Enfants
- Auto-massage - Noémie Gayet
- Yoga du rire - Chantal Barré
- Atelier Cuisine
- Estime de soi (mise en beauté / soin des mains) - Nathalie Mercerolle
- Zumba Family - Jessica Moreau
- Yoga - Marie Blourdier

16H30 Pause goûter avec une cloture des ateliers de la journée

### BOUM DES PARENTS ET DES ENFANTS / APÉRO AVEC RADIO BOUM BOUM

20H Fin de la journée

## LES ORGANISATEURS

GROUPES DE PARENTS SOLOS CHEMILLÉ-EN-ANJOU | BEAUFORT-EN-ANJOU | BEAUPRÉAU-EN-MAUGES | DOUÉ EN ANJOU | SAINT-LÉGER-SOUS-CHOLET | SAINT-GEORGES-SUR-LOIRE | SAUMUR

La préparation de cette journée est assurée par des parents solos et des professionnels de l'animation de la vie sociale. Elle est soutenue et financée par la Caf et la MSA de Maine-et-Loire. Elle s'inscrit dans le cadre du Réseau Parentalité 49 dont la mission d'animation a été confiée à la Fédération des Centres Sociaux 49/53, dans le cadre d'une convention avec la Caf de Maine-et-Loire et avec le soutien de la MSA. Cette journée s'adresse à tous les parents solos en recherche d'informations, de soutien, d'écoute et de rencontres.

