

PARENT  
**SOLO**

49

JOURNÉE  
DÉPARTEMENTALE

SAMEDI  
**9 OCT.** 2021  
LA MÉNTRÉ

9H30  
17H

# PARENTS SOLOS ? PARLONS-EN !



ÉNERGIE

PRENDRE DE LA HAUTEUR  
SOLIDARITÉ

BIEN-ÊTRE  
ENSEMBLE  
RESSOURCES

DÉTENTE  
ÉCHANGES

REPRENDRE  
SON SOUFFLE  
EXPRESSION



ACCUEIL DES  
ENFANTS  
SUR PLACE

RÉSEAU  
**Parentalité** 49



Cette couverture a été conçue en utilisant des ressources de Freepik.com

ÉVÈNEMENT ORGANISÉ DANS LE RESPECT DES RÈGLES SANITAIRES EN VIGUEUR.

# PARENT SOLO

49



## LE MOT DES ORGANISATEURS...

Après la réussite des deux premières journées départementales « Parents solo ? Parlons-en... » organisée en 2019 et 2020, les collectifs et groupes de parents solos de Maine-et-Loire ont souhaité renouveler l'évènement. Cette année, les organisateurs mettent l'accent sur la discussion et les échanges entre pairs, la convivialité et la détente. Des ateliers de discussion seront proposés le matin et des activités de d'expression et de détente l'après-midi. La journée se clôturera avec la Compagnie Myrtil qui nous proposera quelques scènes choisies du quotidien de parents solos pour laisser place au débat et à la recherche collective de solutions pour faciliter nos vies.

La préparation de cette journée est assurée par des parents solos et des professionnels de l'animation de la vie sociale. Elle est financée par la Caf de Maine-et-Loire dans le cadre du REAAP. 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.

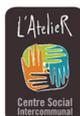
- 9H30 Petit déjeuner d'accueil
- 10H Présentation de la journée
- 10H15 **ATELIERS DE DISCUSSIONS** au choix
  - Concilier ses vies de de parent, de professionnel.le, de femme ou d'homme.
  - L'acceptation
  - La solitude
  - L'épuisement parental : trouver des ressources
- 11H45 **RESTITUTION ET SYNTHÈSE DES ATELIERS**
- 12H15 Déjeuner partagé
- 14H **ATELIER D'EXPRESSION ET DE BIEN-ÊTRE** au choix
  - Yoga du rire - Julie Drouzi
  - Faire soi-même - Zéro Déchet
  - Estime de soi - Estelle Jaudouin
  - Atelier d'écriture - Christophe Belloeil
- 15H45 **THÉÂTRE FORUM AVEC LA COMPAGNIE MYRTEL**  
Parent solo : quelle solutions, quelles idées, quelles ressources pour faciliter nos quotidiens ?
- 17H Fin



## LES ORGANISATEURS

**CENTRE D'ANIMATION SOCIALE** | Beaufort-en-Anjou  
Hélène Baudouin : 02 41 79 74 75  
**CENTRE SOCIAL EVRE ET MAUGES** | Beaupréau  
Nicolas Banchereau : 02 41 63 06 33  
**CENTRE SOCIAL OCSIGÈNE** | St Léger sous Cholet  
Mélanie Davis : 02 41 56 26 10

**CENTRE SOCIAL L'ATELIER** | St Georges sur Loire  
Emilie Jorge : 02 41 39 17 11  
**CENTRE SOCIAL RIVES DE LOIRE** | Orée d'Anjou  
Lucie Graveleau : 02 40 98 26 76  
**RÉSEAU PARENTALITÉ 49**  
Maud Cesbron : 02 41 23 75 60



La participation à cette journée est **GRATUITE, SUR INSCRIPTION** via ce formulaire : <https://forms.gle/J9f-CNECRExwHaGRv6>



ou par téléphone au 02 41 23 75 60 avant le 20 septembre.



### LES ENFANTS/JEUNES SONT ACCUEILLIS GRATUITEMENT

tout au long de la journée par des encadrants dédiés, à condition de prévenir à l'avance. Un atelier sera animé par l'association Graine de Citoyen le matin sur le thème des émotions.



### A table !

Chaque participant apporte son pique-nique individuel.



### Organiser votre déplacement ?

Covoiturage ? N'hésitez pas à contacter les organisateurs !



### LOCALISATION

Espace Joseph Pessard  
6 rue de la Vallée  
49250 La Ménitrie -

40 minutes d'Angers  
Accès possible en train