



BULLETIN

info

N°19 - Janvier-Février 2017

Depuis 2011, le service petite enfance du Centre Intercommunal d'Action Sociale et le Centre Social et de Prévention de Figeac se sont engagés dans une démarche commune destinée à élaborer un plan d'actions visant à accompagner et à soutenir les parents dans leur rôle de parents.

Afin de vous informer des actions sur
la parentalité

organisées sur le territoire du Grand-Figeac nous vous proposons de diffuser régulièrement un bulletin d'information.

Nous vous invitons, pour les prochaines parutions, à nous transmettre d'une part vos commentaires et d'autre part les informations concernant les actions sur la parentalité dont vous auriez connaissance afin de les relayer.

Contacts utiles :

PARENTS : pour être à l'écoute de vos besoins, de vos préoccupations et de vos commentaires et

PROFESSIONNELS : pour nous informer des actions sur la parentalité que vous organisez, et afin de nous aider à compléter les prochains bulletins.

* Coordinatrice petite enfance au CIAS :

Cécile MAS, au 05 65 50 05 01 cecilemas.cias@gmail.com

* Référente famille au Centre Social et de Prévention :

Emilie BERGER 05 65 50 05 01 parentheses.familles@gmail.com

Site internet pour l'actualité petite enfance et jeunesse :

<http://ciasgrandfigeac.jimdo.com/>

www.ville-figeac.fr

www.grand-figeac.fr/

www.enfancejeunesse.com



A VOS AGENDAS



JANVIER

13-01 à 20 h 30 à la salle culturelle d'Assier - Projection du documentaire "Avoir 15 ans sur les Causses du Quercy" Avec la complicité de l'Accueil Jeunes Ado de REISSA.

17-01 : de 19h30 à 21h30 : **CAFES-PARENTS AUTOUR DES USAGES DU NUMERIQUE** au Local Jeunes de Cajarc avec l'association Colin-Maillard.

20-01 : Soirée "Méli Mélo" au Caf'Cause à partir de 19 h - Soirée intergénérationnelle Renseignements auprès de REISSA

25-01 : Découverte **de la Sophrologie parents-enfants** avec Virgine Bruel, au programme 5 séances proposée par le Centre social de Prévention de Figeac. de 17h à 18h30.

FEVRIER

Du 04 au 19/02 : **Graines de Moutards, quinzaine culturelle jeune public & famille.**

18-02 : **Sortie Famille** à la station de ski du Lioran. Journée détente et loisirs ouverte à tous...Inscription indispensable auprès de Mme Berger au 05.65.50.05.01 avant le 16 février 2017.

22-02 : Atelier **de Sophrologie parents-enfants** avec Virgine Bruel, au programme 5 séances proposée par le Centre social de Prévention de Figeac. de 17h à 18h30.



BULLETIN

info

JANVIER 2017

13 janvier 2017

Vendredi 13 janvier à 20 h 30 à la salle culturelle d'Assier - Projection du documentaire "Avoir 15 ans sur les Causses du Quercy"

À l'automne 2015, 14 jeunes de 12 à 17 ans résidant sur le Parc témoignent de leur quotidien et de leurs préoccupations en acceptant le jeu difficile de se raconter devant une caméra. La projection de ce documentaire (50 min) sera suivie d'une discussion. Avec la complicité de l'Accueil Jeunes Ado de REISSA. Les jeunes sont invités à participer et faire entendre leur voix...



17 janvier 2017

les francas
L'Éducation en mouvement

Cafés-parentalité

les pratiques numériques de nos enfants (jeux, réseaux sociaux...)

opportunités, limites et accompagnement



— Questionner et mieux apprécier les usages de ses enfants

— Découvrir, tester et analyser des outils (jeux, applications, contrôle parental...)

— Commencer à construire des réponses ensemble

GRATUIT

Cycle de 3 séances* d'environ 2h → Si possible apporter votre tablette ou smartphone

A Cajarc :

Mardi 6 Décembre

Mardi 13 Décembre

Mardi 17 Janvier

→ 19h30 au Local Jeunes (ancienne gare)

A Assier :

Vendredi 25 Novembre

Vendredi 16 Décembre

Vendredi 3 Février

→ 19h30 à la Maison des Services

Repas partagé : prévoir un plat ou apéritif à grignoter
* participation non obligatoire à toutes les sessions

Animé par les Francas du Lot : Benjamin Brasseur, animateur départemental, et Guillaume Bertucchi, ancien animateur multimédia
Contact info : francas46@francasmp.com - 06 83 51 84 40



20 janvier 2017

CENTRE
SOCIAL
&
CULTUREL

R.E.I.S.S.A.



Centre Social et Culturel REISSA

La Gloriette - 46320 Assier

05.65.40.57.43

centresocialeculturel@gmail.com

Soirée "Méli Mélo" au Caf'Causse à partir de 19 h - Soirée intergénérationnelle avec Repas partagé et Jeux de Société en Famille - On peut aussi apporter son ouvrage manuel ou ses poèmes pour le plaisir d'être ensemble !

Renseignement au 05.65.40.57.43 ou sur centresocialeculturel@gmail.com



BULLETIN

info

En savoir plus en JANVIER - FEVRIER 17

Du 04 au 19 février 2017

25 janvier 2017

Le Centre Social et de Prévention de Figeac vous propose en ce 1^{er} semestre 2017 de vous essayer à la sophrologie en binôme parents-enfants (de plus de 4 ans)
Virginie Bruel (sophrologue) vous initiera à la découverte de cette méthode et de ses bienfaits.

Au programme de ces 5 séances, relaxation, détente, renforcement du schéma corporel, découverte du « je » par le jeu, partage entre pairs pour mieux se connaître et se reconnaître.

Pour pouvoir profiter au maximum de ces moments de détente, il est demandé de s'inscrire aux 5 séances auprès de Mme Berger Emilie au Dates et horaires des séances de sophrologie :

Mercredi 25 Janvier 2017 de 17 à 18h30 au 2ème étage du CSP

Mercredi 22 Février 2017

Mercredi 22 Mars 2017

Mercredi 26 Avril 2017

Mercredi 17 Mai 2017

Nombre de places limité à 10 personnes.

Participation financière demandée de 4€ par personne et par atelier.

La Quinzaine culturelle Graines de Moutards invite les jeunes et les familles à partager près de 80 rendez-vous avec les arts et la culture.

Musique, art contemporain, cinéma, théâtre, patrimoine, jeux d'écriture ou de lectures, science... Dix partenaires s'associent pour ouvrir grand leurs portes et proposer un programme ludique qui donne à voir, à écouter et surtout à participer !

Les monstres, petits ou grands, drôles ou taciturnes, affreux ou attachants sont les invités de cette septième édition de Graines de Moutards ! L'occasion d'interroger et de nous amuser de nos petites et grandes peurs !

Les partenaires du collectif "Graines de Moutards": les Cinémas, la Saison de spectacles et les médiathèques de l'As-trolabe Grand-Figeac ; le Service du patrimoine Ville d'art et d'histoire et Le Musée Champollion - Les Écritures du Monde de la Ville de Figeac ; la Maison des arts Georges-Pompidou de Cajarc ; Africajarc ; Antenne d'Oc ; Carrefour des sciences et des arts ; l'Office de Tourisme du Pays de Figeac.

Animation et coordination : Affaires culturelles du Grand-Figeac

La Sophrologie

Un moment de Bien-être

détente
Relaxation
Renforcement du schéma corporel
Mieux se connaître et se reconnaître.

5 Séances
Centre Social et de Prévention de Figeac

Virginie Bruel (sophrologue) vous initiera à la découverte de cette méthode et de ses bienfaits.
Inscription aux 5 séances auprès de Mme Berger Emilie au 05.65.50.05.01
avant le 24 Janvier et 1ère séance le Mercredi 25 Janvier de 17h à 18h30
au Centre Social et de Prévention de Figeac
Nombre de places limité. Participation financière de 4€ par personne et par atelier.

GRAINES DE MOUTARDS

QUINZAINE CULTURELLE
JEUNE PUBLIC & FAMILLE

4 > 19
février
2017

GRAND-FIGEAC



BULLETIN

info

En savoir plus en FEVRIER

18 février 2017



Sortie famille

A la station de ski du Lioran le **samedi 18 février 2017**.

Journée détente et loisirs ouverte à tous...

Départ de la gare routière de Figeac à 8h et retour vers 19h

Prévoir Pique-nique et 1 gouter ainsi que des affaires de rechange chaudes.

Tarif de 5 euros par pers ou tarif de 8 euros par pers si inscription et participation à l'escapade en raquettes (âge minimum de 6 ans et nombre de places limité).

22 février 2017

e Centre Social et de Prévention de Figeac vous propose en ce 1^{er} semestre 2017 de vous essayer à la sophrologie en binôme parents-enfants (de plus de 4 ans)

Virginie Bruel (sophrologue) vous initiera à la découverte de cette méthode et de ses bienfaits.

Au programme de ces 5 séances, relaxation, détente, renforcement du schéma corporel, découverte du « je » par le jeu, partage entre pairs pour mieux se connaître et se reconnaître.

Pour pouvoir profiter au maximum de ces moments de détente, il est demandé de s'inscrire aux 5 séances auprès de Mme Berger Emilie au Dates et horaires des séances de sophrologie :

Mercredi 25 Janvier 2017 de 17 à 18h30 au 2ème étage du CSP

Mercredi 22 Février 2017

Mercredi 22 Mars 2017

Mercredi 26 Avril 2017

Mercredi 17 Mai 2017

Nombre de places limité à 10 personnes.

Participation financière demandée de 4€ par personne et par atelier.

La Sophrologie
Un moment de Bien-être

détente
Relaxation

Renforcement du schéma corporel

Mieux se connaître et se reconnaître.

5 Séances
Centre Social et de Prévention de Figeac

Virginie Bruel (sophrologue) vous initiera à la découverte de cette méthode et de ses bienfaits.
Inscription aux 5 séances auprès de Mme Berger Emilie au 05.65.50.05.01
avant le 24 Janvier et 1ère séance le Mercredi 25 Janvier de 17h à 18h30
au Centre Social et de Prévention de Figeac
Nombre de places limité. Participation financière de 4€ par personne et par atelier.



BULLETIN

info

POUR INFO...

Parentèses...

Point Accueil Familles (PAF) ***UN LIEU D'ACCUEIL OUVERT A TOUS!***

Centre Social et de Prévention
Place Vival-46 100 FIGEAC-05 65 50 05 01
Ouverture :
Mardi de 13H à 19H
Mercredi de 8H à 12H et de 12H30 à 18H
Vendredi de 8H30 à 12H

Echange et partage :

Un lieu d'accueil, d'information, d'orientation et d'échanges.

Des informations et des actions sur les thèmes de la vie quotidienne : famille, éducation, mode de garde, logement, droit, santé, handicap, consommation, budget, vacances et loisirs, travail ...

Un travail en collaboration avec de nombreux acteurs pour mieux répondre à vos demandes : orientation, mise à disposition de documentation, actions collectives.

Des actions mises en place en fonction de vos préoccupations : réunions d'informations, débats, groupes de parole, expositions.

Fonds documentaire à disposition au PAF

Le Point Accueil Familles dispose d'un fonds documentaire en lien avec la parentalité.

Les magazines et livres de ce fonds peuvent être empruntés gratuitement par les professionnels de l'enfance et de la jeunesse ainsi que par les parents.

Ressources Petite enfance :

<http://www.mon-enfant.fr>(National)

Ce site est là pour vous conseiller, orienter vos recherches et vous aider à trouver la solution d'accueil que vous souhaitez. Découvrez également pour chaque département les initiatives locales en faveur de l'enfance, de la jeunesse et de la parentalité.

<http://www.mpedia.fr>(National)

"Le site est destiné aux futurs et jeunes parents. Les médecins spécialistes de l'enfant y proposent des conseils santé et bien-être pour l'enfant. Créé par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)"

<http://alloparentsbebe.org> (National)

Premier site d'aide et de soutien à la parentalité, il a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant

<http://www.sparadrap.org>

une site pour guider les enfants dans le monde de la santé.

<http://santeallaitementmaternel.com>(National)

Santé et allaitement maternel, site des parents et des professionnels de santé.

<http://www.grandetete.com> (National)

Association La Grande Tétée : informer et soutenir les jeunes parents autour de l'allaitement maternel.

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE
DU 15 AU 21 MAI 2017

Animations, Spectacles, Massages bébés,
Ateliers parents/enfants....

