

CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL

PARENTS, PARLONS-EN !



lamballe-terre-mer.bzh



**LAMBALLE
TERRE & MER**
Communauté d'agglomération



Ateliers

COMMUNIQUER POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE

**Vendredi 19 septembre,
10 octobre, 14 novembre et
12 décembre**

*De 19h à 21h - Salle Aubère,
Batiment Penthivière, 41 rue Saint
Martin, Lamballe-Armor - Gratuit - Sur
inscription (au cycle complet) via le
QR code ci-dessous ●*

Vous êtes parent et vous souhaitez
créer plus d'écoute et de dialogue
avec votre enfant ?

En collaboration avec l'Espace
Parents de Lamballe-Armor, le
Centre Social Intercommunal vous
propose un cycle d'initiation à la
Méthode E.S.P.E.®E. avec Léa Herman
formatrice en cours d'accréditation.

Au fil de ces 4 rencontres, vous
découvrirez :

- Les fondamentaux de la relation
avec son enfant
- Ce que veut dire communiquer
- Comment oser demander, dire
non, recevoir et donner
- Les petits blocages qui
compromettent nos échanges

Venez participer à ces soirées pour
partager et échanger avec d'autres
parents !



- Parent(s)
- Ado(s)
- Enfant(s)



Journée/forum

ÊTRE PARENT ET PRENDRE SOIN DE SOI*

Mercredi 15 octobre

*De 14h à 18h - Collège Simone Veil,
21 rue de Dahouet, Lamballe-Armor -
Entrée libre ●●●*

Une journée dédiée à tous les
parents, que vos enfants soient petits
ou grands, pour partager, poser vos
questions et repartir avec des idées.
Au programme :



L'espace mini-conférences :

Des rencontres courtes, des
partages riches : découvrez, écoutez,
échangez.

- L'impact des conditions de
logement et la précarité
énergétique sur la santé
mentale
- L'épisode dépressif paternel par
Benoit Le Goedec
- Présentation des missions
d'accompagnement, d'écoute
et d'entraide de l'association
UNAFAM22
- Trauma et parentalité par le
centre Sentiré
- Présentation des missions du
GEM



L'espace ludique :

Parce que le jeu et la sensorialité
permettent également d'apprendre,
vous retrouverez :

- La ludothèque de Lamballe-
Armor
- Un espace de jeux avec des
matériaux de récup'
- Un bar à sons
- Des démonstrations de gestes et
soins d'urgence



L'espace ateliers :

- Participez à l'handiscape, l'escape game qui met les participants en situation de handicap
- Explorez et reveillez vos sens à travers la danse et la musique



L'espace forum :

Présentation des structures, échanges avec les professionnels et bénévoles, prise d'informations... venez échanger avec les acteurs du territoire ! Seront présents (sous réserve de modifications) :

- ALEC
- Association Bipol'air 22
- Association Lieu dit Beauvallon
- Association Mad Pride
- Association Parenteizh
- Fondation St Jean de Dieu
- Association UNAFAM 22
- Association Zazou et co
- CAF
- Centre Sentiré
- Centre Social Intercommunal de Lamballe Terre & Mer
- Clinique du Val Josselin
- Conseil Départemental des Côtes d'Armor
- Crèche associative la courte échelle
- Familles rurales
- GEM
- La croix rouge française
- Mission locale
- MJC
- Réseau IRIS
- SAB 22
- Service Education Artistique et Culturelle Lamballe Terre & Mer
- Service Petite Enfance et Enfance Jeunesse de Lamballe Terre & Mer
- Théo Cadieu : centre de santé sexuelle



Théâtre débat

ET SI ON REJOUAIT LE QUOTIDIEN ?*

Mardi 21 octobre

20h - Salle Fredaine, 14 rue du 14 juillet, Plestan - Gratuit - Avec le Théâtre du Totem, Benoit Le Goedec, sage femme et Jessica Chouan, infirmière mobile en périnatalité ●●

Vous êtes parent ? Alors vous connaissez sûrement ces instants où tout devient trop : quand bébé pleure sans répit, qu'au retour du travail le lave-vaisselle ne se vide pas et que la pile de linge grandit, que les écrans prennent plus de place qu'on ne voudrait, ou que le regard des autres pèse sur nos choix...

Cette soirée théâtre est faite pour vous !

À travers de courtes saynètes de 5 minutes, les comédiens mettent en scène ces situations du quotidien, pour rire, réfléchir et surtout se sentir moins seul.

Après chaque scène, vous pourrez échanger avec les professionnels de santé présents.



* Événements à retrouver également dans le cadre des Semaines d'Informations en Santé Mentale du 6 au 19 octobre. Programme complet sur lamballe-terre-mer.bzh.



LA BOUSSOLE

Centre Social Intercommunal de Lamballe Terre & Mer

Infos et renseignements :

06 20 86 00 74 - laboussole.csi@lamballe-terre-mer.bzh

ASTUCES TRANSPORT

Pour vos déplacements, pensez au

DISTRIBUS

distribus.bzh - 02 96 32 33 34

ou au covoiturage avec Ehop

ouestgo.fr - 02 99 35 10 77

BABYSITTING

Vous souhaitez participer à l'un ou plusieurs des événements mais vous n'avez pas de mode de garde pour votre enfant ?

La Structure Info Jeunes vous simplifie la vie en mettant gratuitement en relation les parents avec les baby-sitters de + de 16 ans.

Infos et renseignements :

02 96 50 87 90 - 06 79 98 73 57 - sij@lamballe-terre-mer.bzh

En partenariat avec :

