



Chers parents,

Le Réseau des Parents Garennois est toujours là pour accompagner, valoriser et soutenir tous les parents, avec des ateliers parent-enfant ou pour les parents ! Passez du bon temps avec ses enfants au cours des ateliers bien-être et éducation affective et sexuelle père et fils. Il y a aussi un moment de convivialité avec un café pour les jeunes mamans en avril.

Nous avons regroupé plusieurs activités en famille proposées dans les alentours....

Nous vous invitons à vous inscrire aux événements sur le site du [Réseau des Parents](#) et à partager la newsletter et les ateliers avec votre entourage : voisins, amis, parents d'élèves, connaissances....

Une famille qui va bien, c'est un immeuble qui va bien, c'est un quartier qui va bien, c'est une ville qui va bien ! Le Réseau des Parents, c'est VOUS !

**SAMEDI 18 MARS**

**Atelier Parent Enfant - Moment de complicité : relaxation, rire et détente !**

Cet atelier de yoga du rire propose un temps de partage et de complicité pour des duos parent/enfant d'âge primaire (CP au CM2). Le yoga du rire apporte beaucoup de complicité mais il est important que tous les enfants soient volontaires ; certains seront peut-être trop pudiques pour oser cette activité avec leurs propres parents. Pour les parents, c'est une opportunité de casser un peu les codes de la routine par une communication différente !



=> Samedi 18 Mars de 10h à 12h

Lieu :Salle d'Honneur du Théâtre, 22 Avenue de Verdun 1916 La Garenne-Colombes

Tarif : 5 € - Inscription sur [HelloAsso](#)



**SAMEDI 1er AVRIL**

**Atelier père fils (11 à 15 ans) - Vivlavie : Education à la vie affective, sexuelle et à l'estime de soi !**

Devenir un homme est une étape importante de la vie. Comment parler du fonctionnement du corps de son fils, des changements de la puberté qui vont peu à peu faire de lui un homme, capable un jour de donner la vie ?

L'atelier père-fils est une matinée privilégiée. Votre fils comprendra la puberté pour mieux la vivre. Il aura davantage confiance en lui lors du passage de l'adolescence, il se préparera à aimer. Bref, votre fils habitera mieux son corps et l'adolescence sera abordée plus sereinement grâce à ce temps d'échange avec vous.

=> Samedi 1er avril de 9h à 13h

Lieu : Salle d'Honneur du Théâtre, 22 avenue de Verdun 1916, La Garenne-Colombes

Tarif : 15 € - Inscription sur [HelloAsso](#)



**JEUDI 6 AVRIL**

**Café-Rencontre des futures et jeunes Mamans**

Ce café-rencontre entre futures et jeunes mamans est l'occasion d'échanger et partager des astuces et questionnements, mais aussi de rencontrer et faire connaissances avec d'autres Garennois!

Valentine Brugère, Coach Parental, sera présente et se fera une joie, tout comme nous, de vous rencontrer!!

N'hésitez pas, et venez avec votre enfant et des amies !



=> Jeudi 6 Avril, de 14h à 15h30

Lieu : Les Polinsons 92-94 Ave. du Général de Gaulle à La Garenne-Colombes

Inscription: sur [HelloAsso](#) - Venez comme vous êtes, chacun paie son café !



## Des idées d'activités avec votre enfant après les vacances !!

Les enfants d'abord ! au théâtre de l'Avant Seine le samedi 11 mars 2023

Rendez-vous incontournable des familles, l'Avant Seine propose le 11 mars 2023 sa journée *Les Enfants d'abord !* de la saison 22/23. Au programme : 3 spectacles, 1 bar à douceurs et 1 mur de coloriage géant pour les petits, les plus grands et leurs parents.

<https://www.lavant-seine.com/les-enfants-dabord-2-de-la-saison-22-23/>

Stage Trampoline :

Venez vous amuser pendant les vacances de février en participant à une ou plusieurs de nos séances de trampoline.

<https://www.ogtrampoline.fr/2023/01/27/stages-pendant-les-vacances-dhiver/>

Dispositif Solidarité: 1 jour, 1 heure, 1 minute

Les Garennois aident les Garennois. Avec « Un jour, une heure, une minute », la Ville propose à des personnes bénévoles de donner un peu de leur temps pour rendre des petits services ; donner un jour ou quelques heures ou même quelques minutes pour leurs concitoyens. On vous explique comment participer





## Le Point Accompagnement Famille évolue !

### une conseillère conjugale et familiale et une coach familiale et parentale

Que ce soit en famille, en couple, la vie relationnelle apporte son lot d'incompréhensions, d'insatisfactions. Difficultés parfois insurmontables! Il peut être utile de faire appel à un tiers pour en parler, prendre du recul.

Albane de Saint Maurice , conseillère conjugale et familiale vous aide à mettre des MOTS et du SENS sur ce qui vous préoccupe, vous fait souffrir, sans juger, ni trancher !



Valentine Brugère, coach familiale et parentale vous accompagne pour atteindre un objectif sur une difficulté éducative !

Au fil des séances et en s'adaptant à votre besoin, dans un espace neutre et bienveillant, elles vous accompagnent pour mettre en lumière toutes les ressources que vous avez en vous et qui pourront vous aider à rebondir et dépasser vos difficultés.



Offrez-vous ce temps pour prendre soin de vous et de votre famille.

=> <https://reseaudesparents.org/point-ecoute-famille-2/>

## GROUPE WHATSAPP

Vous avez déjà participé à un événement du Réseau des Parents, et souhaitez savoir quels seront les prochains thèmes abordés?

Inscrivez-vous sur le [groupe WhatsApp](#) du Réseau des Parents Garennois ! Il ne sera pas possible de répondre aux messages, ce qui permettra de limiter le nombre d'échanges...

Vous pouvez nous faire part de vos commentaires/idées/questions à tout moment sur [lagarennecolombes@reseaudesparents.org](mailto:lagarennecolombes@reseaudesparents.org)





Réseau des Parents de La Garenne-Colombes

06 67 79 72 21

[lagarennecolombes@reseaudesparents.org](mailto:lagarennecolombes@reseaudesparents.org)

[reseaudesparents.org](http://reseaudesparents.org)

