

# Au mois de Décembre 2024 à la Maison des Parents

## Ateliers parents

Vous avez des questions sur la parentalité ? vous avez besoin d'être écouté.e ? ou de soutien ?

Appelez nous au 03.74.49.08.27

 + en famille, les 26 et 30 !

### MARCHE DYNAMIQUE

- **Lundis 02 et 30** : Voie Verte (Tourcoing) de 10h à 11h30 
- **Jeudi 12** : Bords de Lys (Halluin) de 13h30 à 16h
- **Lundi 16** : Canal du Halot (Tourcoing) de 10h à 11h30
- **Jeudi 26** : Parc du Haumont (Mouvoux) de 13h30 à 16h

Les PMR et les enfants en poussette sont les bienvenus

Co-animé avec Valérie

### THEATRE D'IMPRO Amusez-vous, riez et lâchez-prise

Envie de découvrir l'impro et de jouer des histoires ? Venez libérer la créativité qui est en vous, dans une ambiance détendue et conviviale.

**Lundi 02** 14h-15h30

**Lundi 30** 14h-15h30



Animé par Sandra

### COMMENT CONTINUER A VIVRE APRES UN DEUIL

Nous sommes tous, un jour, confronté à cette épreuve. Quelles sont les étapes ? Comment y faire face ?  
Proposé par Sandrine Destailleur du CIDFF.

**Lundi 02**  
18h-20h



Parents et Professionnels

### CAFE DON / TROC

Vous avez des cadeaux ou de la décoration de fête - en très bon état - qui pourraient être utiles à d'autres parents.

Vous pourrez également emporter ce dont vous avez besoin.



**Jeudi 05**  
9h-11h



Entraide entre parents

### COUTURE

**Vendredis 06, 13, 20,27**  
14h-16h

Spéciale débutant.e.s

**Mardi 10**  
9h30 -11h30

### CROCHET

**Jeudi 19**  
14h-16h



Animé par Nadège



### L'ATELIER DES VOIX

Suivez des ateliers de chant, animés par des chefs de coeur professionnels et participez à la restitution au Grand Mix de Tourcoing en 2025.

Les chants sont choisis ensemble. Vous pouvez venir avec vos enfants de + de 10 ans.

**Vendredi 06**  
19h-20h30



Nouveauté

### MARCHE DES FUTURS ET JEUNES PARENTS

Envie de s'aérer l'esprit tout en discutant entre jeunes et futurs parents ? Une marche le long du Canal du Halot à Tourcoing vous est proposée.

**Samedi 07**  
10h-11h



Les PMR et les enfants en poussette sont les bienvenus

Animé par Aline

### COMITÉ DES PARENTS

Pour une Maison des Parents au plus près de vos attentes et de vos besoins, le comité des Parents vous permet de donner votre avis sur les actions passées et à venir et d'être le relais entre les autres parents et les professionnelles de la MDP.

**Lundi 09**  
9h-11h



OUVERT A TOUS

### LA MÉNOPAUSE, ON EN PARLE ?

Ce deuxième atelier reprendra les nombreuses questions abordées lors de la première séance. Temps convivial pour toutes, venez nombreuses.

Action proposée par Odile Tolila, infirmière et Paula Ribeiro, assistante sociale du Service de Prévention santé.



**Lundi 09**  
14h-16h

Santé et bien-être



MDP59200

Tous les ateliers sont gratuits sur inscription :

 [maisondesparents.roubaixtourcoing@epdsae.fr](mailto:maisondesparents.roubaixtourcoing@epdsae.fr)

 03.74.49.08.27

 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing (parking à votre disposition)

  
Maison  
DES PARENTS

# Au mois de Décembre 2024 à la Maison des Parents



## Ateliers parents

### MASSAGE INDIVIDUEL

**30 minutes/personne**



Un temps pour soi, de connexion à soi, de lâcher prise afin d'évacuer les tensions... Proposé par Mélody Dufour, praticienne en massages.



**Jeudi 12**  
entre 17h et 20h  
(6 créneaux)

Détente et bien-être

### ATELIERS NUMERIQUES

Faire du numérique une force au quotidien... pour être autonome, sortir de l'isolement, acquérir des bases dans le cadre familial et/ou pro

Proposé par Aaziza Pollet



**Vendredi 13 14h-16h**

"Pour connaître vos besoins

**Jeudi 19 14h-16h**

Atelier à thème

Parents et Professionnels

### ATELIER SOIN DES MAINS

Prenez soin de vous en utilisant des produits naturels... juste ce qu'il faut pour évacuer les tensions et réduire le stress.

Animé par Valérie

**Jeudi 19**

14h-16h



Détente et bien-être

### LE TOUR D'EUROPE DES PEDAGOGIES

Claire Leguy viendra vous présenter son projet final et inaugurer le van qui lui permettra de parcourir l'Europe à la rencontre des personnes qui ont un regard innovant sur l'Education.

**Vendredi 20**

9h30 à 11h



Parents et Professionnels

### MONOPOLY DES INEGALITES

Sous forme de jeu, venez vous informer sur les différentes formes de discrimination et échanger sur les moyens de les réduire.

Proposé par Monia Habassi du Collectif Kif Kif



**Vendredi 20**

14h- 16h

Parents et Professionnels

### CAFÉ DES PARENTS

Pour faire connaissance avec d'autres parents, échanger et partager vos expériences en toute convivialité.

**Tous les jeudis**

entre 9h et 11h



Echanges entre parents

### Café des parents à la maternité du Centre hospitalier de Tourcoing.

Futurs parents, parents, venez partager vos préoccupations et échanger avec les professionnelles de la Maison des Parents

**Mardi 10 décembre**  
de 9h à 11h



Retrouvez-nous à la salle d'attente du 1er étage du bâtiment Malatray où ont lieu les consultations d'obstétrique et de gynécologie.

### Au mois de décembre, la Maison des Parents c'est aussi :

- **Mardi 03 :** Soirée de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé)
- **Jeudi 05 et 19 :** des séances d'ostéopathie par Ostéopartage (prise de rendez-vous au 06.31.36.02.79)
- **Mardi 10 :** un atelier MIAM avec une diététicienne et/ou une orthophoniste (groupe déjà formé)
- **Vendredi 13 :** Passage de la 2ème édition de l'Urban Trail de Tourcoing
- **Samedi 21 :** un temps convivial avec l'association Les Supers Tsa



MDP59200

Tous les ateliers sont gratuits sur inscription :



maisondesparents.roubaixtourcoing@epdsae.fr



03.74.49.08.27



49 rue de Lille - 59200 Tourcoing (parking à votre disposition)

# Au mois de Décembre 2024 à la Maison des Parents



## Ateliers parents/enfants

### HISTOIRES AU KAMISHIBAI

Le Kamishibai est une lecture de contes d'origine japonaise avec un petit théâtre en bois. Partagez ce moment privilégié avec votre tout-petit

Animé par Véronique, lectrice

**Mardi 03**  
10h-11h



0-3  
ans

### A LA RENCONTRE DE NOS EMOTIONS

Les émotions, les comprendre pour mieux les apprivoiser et ainsi renforcer la relation parent/enfant.

Proposé par Hélène Trachez, sophrologue

**Mercredi 04**  
10h-11h



5-9  
ans

### LES CHAUDODOUX

Prenez du temps pour vous et votre enfant et rechargez-vous en énergie positive avec les chaudoudoux. Lecture du conte et fabrication de petits personnages

Animé par Karine et Valérie

**Mercredi 04** 9h30-11h30



A partir  
de 6 ans

### BRODEUSE NUMERIQUE

Découvrez le pôle multimédia et initiez vous à la brodeuse numérique en réalisant des décorations sur un support en tissu.

**Mercredi 04**

14h-17h  
Rdv MDP 13h30



 Pôle multimédia  
Tourcoing

Connaître  
l'outil  
informatique

### EVEIL MUSICAL

Un air de musique, une pincée d'histoire, le tout assaisonné de rythmes. Profitez de ce doux moment avec votre enfant et avec d'autres familles.

Animé par Jol'Ivy

**Judi 05**  
15h-16h



0-3 ans

### EXPRESSION CREATIVE ET BIEN-ETRE

Par le biais de la peinture, du dessin... venez renforcer la relation parent/enfant, améliorer l'estime de soi et la gestion des émotions

Proposé par Rocio Rov, art-thérapeute



**Samedi 07**  
14h30-15h30

7-10  
ans

### CONCERT TYPOTYPEX

Participez à un concert graphique jeune public, inspiré du poème Voyelles de Rimbaud. Un beau voyage poétique !

**Samedi 07**

15h au Grand Mix ou  
14h30 à la MDP



A partir  
de 7 ans

### MUSIQUE ET MOUVEMENT POUR LES TOUT-PETITS

Partagez un temps de plaisir avec votre tout-petit. Au programme : comptines, jeux et rythmes pour bouger.

Animé par Sandra

**Mercredi 11**  
10h-11h



de 3 mois  
à 3 ans

### PARENTS ET ENFANTS CUISINENT

Préparez une soupe avec des légumes frais de saison et régaliez vous en partageant un moment de convivialité avec d'autres familles.

Animé par Saida et Catherine

**Mercredi 11**  
10h-12h



A partir  
de 3 ans

Tous les ateliers sont gratuits sur inscription :

 [maisondesparents.roubaixtourcoing@epdsae.fr](mailto:maisondesparents.roubaixtourcoing@epdsae.fr)

 03.74.49.08.27

 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing (parking à votre disposition)



MDP59200

# Au mois de Décembre 2024 à la Maison des Parents



## Ateliers parents/enfants

### L'ENDOMETRIOSE, ON EN DISCUTE ?

L'endométriose est une maladie qui touche une femme en âge d'être maman sur dix. Vous souhaitez vous informer et échanger sur les causes, symptômes et prises en charge, rencontrez Marie Guitton, sage-femme à la MDP



**Mercredi 11**  
14h-16h

Pré-ados et  
ados

### NEIGE ET PAIN D'EPICE

Moment de découverte et d'éveil à partager avec votre tout-petit - histoires, bruitages, chansons - que vous pourrez facilement reproduire à la maison.

Animé par Sandra

**Samedi 14**  
10h-11h



0-3  
ans

### BULLES SONORES

Les Bulles sonores sont une invitation à profiter d'un instant suspendu avec votre enfant autour de la musique. Animé par Laetitia Gallego, intervenante au conservatoire de Tourcoing.

**Lundi 16**  
9h-10h

Tourcoing



Sans limite  
d'âge

### TEMPS CONVIVIAL ET FESTIF

Venez fêter la fin d'année en famille et avec les professionnelles de la MDP. Surprises en perspective !! Venez nombreux.

**Mercredi 18**  
15h-17h



Familles

### DECO DE FÊTES

Créez votre propre décoration à partir d'objets recyclés et partagez un temps privilégié avec votre enfant.

Animé par Valérie

**Lundi 23**  
14h-16h



A partir  
de 6 ans

### INITIATION A L'IMPRIMANTE 3D

Venez découvrir le Pôle multimédia et participez à la conception et à la réalisation d'un objet personnalisé.

**Vendredi 27**  
14h-17h  
Rdv 13h30 à la MDP



Pôle multimédia  
Tourcoing

Connaître  
l'outil  
informatique

## Appui aux professionnels du territoire

### Le café des partenaires

se rencontrer se ressourcer  
co-construire partager S'informer

Pour faire connaissance avec les acteurs du territoire ; échanger sur des thématiques ou sur des pratiques ; ou tout simplement se poser avec d'autres professionnel.les ? Nous vous attendons à la Maison des Parents autour d'un café, d'un thé...



MARDI 10 DECEMBRE



Entre 9h30 et 11h30



49 rue de Lille - 59200 Tourcoing  
(parking à votre disposition)



### COMMENT CONTINUER A VIVRE APRES UN DEUIL

Nous sommes tous, un jour, confronté à cette épreuve. Quelles sont les étapes ? Comment y faire face ?

Proposé par Sandrine Destailleur du CIDFF

**Lundi 02**

18h-20h



Parents et  
Professionnels

### ATELIERS NUMERIQUES

Faire du numérique une force au quotidien... pour être autonome, sortir de l'isolement, acquérir des bases dans le cadre familial et/ou pro

Proposé par Aaziza Pollet



**Vendredi 13** 14h-16h

"Pour connaître vos besoins

**Jedi 19** 14h-16h

Atelier à thème

TECHNOLOGIE

Parents et  
Professionnels

### PRESENTATION DU SAVA

Le Service d'Accompagnement à la Vie Autonome : ses missions, ses interventions, ses services... vous propose un temps de partage autour du handicap psychique et mental.

**Lundi 16**

10h30 à 12h30



Professionnels

### LE TOUR D'EUROPE DES PEDAGOGIES

Claire Leguy viendra vous présenter son projet final et inaugurer le van qui lui permettra de parcourir l'Europe à la rencontre des personnes qui ont un regard innovant sur l'Education.

**Vendredi 20**

9h30 à 11h



Parents et  
Professionnels

### MONOPOLY DES INEGALITES

Sous forme ludique, venez vous informer sur les différentes formes de discrimination et échanger sur les moyens de les réduire.

Proposé par Monia Habassi du Collectif Kif Kif

**Vendredi 20**

14h-16h



Parents et  
Professionnels