

# Planning Parent(aise)

9 SEPTEMBRE  
2023

## ATELIER JARDIN (EN FAMILLE)

Animé par le SEL  
(Système d'Échange Local)  
de Thue et Mue et l'OLJ

L'occasion de passer une matinée  
en famille et de découvrir un lieu  
de convivialité et de rencontre à  
2 pas de chez vous.

Au programme :

- Présentation du SEL
- Découverte, présentation et  
visite du jardin partagé
- Petits ateliers nature à faire en  
famille

Horaires :  
10h à 12h30

Lieu :  
Jardin partagé de  
Bretteville l'Orgueilleuse  
Situé à côté de la déchetterie

Accès par la rue de la délavandre,  
Bretteville l'Orgueilleuse 14740 Thue et Mue

12 OCTOBRE  
2023

## SOIRÉE PARENT

### Le Harcèlement scolaire

Animée par les CEMEA  
en partenariat avec la commune  
de Thue et Mue, dans le cadre  
de la participation cette journée  
là, des CM1 et CM2 des écoles de  
Cheux et Bretteville l'Orgueilleuse,  
à la pièce de théâtre  
« 1,2,3 Insulte ! » de la  
Compagnie Foutu Quart d'Heure

Horaires :  
20h-22h

Lieu :  
À définir en fonction  
du nombre de participants

4 ET 30 NOVEMBRE  
2023

## ATELIER DUO

Animé par l'équipe de l'OLJ

### Un temps pour soi un temps à deux

Au programme :

- Atelier manuel : création du lutin  
farceur de Noël  
Découvrez le concept et créez le  
personnage pour surprendre vos  
enfants et animez vos fêtes de  
fin d'année
- Jeux de société : découvrez des  
jeux de société à jouer à deux

Horaires :  
10h30-12h

Lieu :  
Accueil de Loisirs à Cairon  
7 rue de la Mairie  
14610 Cairon

13 JANVIER  
2024

## ATELIER SOPHRO-COACHING (PARENT)

Animé par Céline Letondeur

### « Épuisement émotionnel, comment trouver l'équilibre ? »

Au programme :

- Échanger sur les difficultés à gérer  
la vie quotidienne entre vie  
professionnelle, personnelle et vie  
de famille
- Trouver des clés et des astuces  
pour vivre plus de sérénité

Horaires :  
10h-12h

Lieu :  
Bâtiment Enfance Jeunesse  
3 rue Loik Cavellec  
Bretteville l'Orgueilleuse  
14740 Thue et Mue

# Planning Parent(aise)

8 FÉVRIER  
2024

## SOIRÉE PARENT

Animée par Céline LETONDEUR  
(Coach et Sophrologue)

Mieux vivre avec  
mes émotions

Horaires :  
20h-22h

Lieu :  
Bâtiment Enfance Jeunesse  
3 rue Loik Cavellec  
Bretteville l'Orgueilleuse  
14740 Thue et Mue

9 MARS  
2024

## ATELIER LANGAGE BÉBÉ (PARENT)

Animé par l'OLEH'COS  
(Hérouville Saint-Clair)

Au programme :

- Découverte de la langue des signes appliquée à la communication avec bébé
- Comment mettre en place cette communication avec son bébé
- Apprentissage des signes autour des émotions

Horaires :  
10h30-12h

Lieu :  
Espace Jeunes à Cairon  
Espace culturel «Les Tilleuls»  
Rue de la Mairie  
14610 Cairon

18 AVRIL  
2024

## SOIRÉE PARENT

Animée par Marie VALDIS  
(Psychologue Clinicienne)

Q-t-on le droit à l'erreur  
quand on est parents ?

Horaires :  
20h-22h

Lieu :  
Bâtiment Enfance Jeunesse  
3 rue Loik Cavellec  
Bretteville l'Orgueilleuse  
14740 Thue et Mue

16 MAI 2024

## SOIRÉE PARENT

Animée par les CEMEA

Les réseaux sociaux et  
nos enfants

Horaires :  
20h-22h

Lieu :  
Bâtiment Enfance Jeunesse  
3 rue Loik Cavellec  
Bretteville l'Orgueilleuse  
14740 Thue et Mue

25 MAI  
2024

## ATELIER DÉCOUVERTE AIKIDO (PARENT)

Animé par club d'AIKIDO  
de Saint Manvieu Norrey

« L'AIKIDO,  
comme outil d'apprentissage  
de la confiance en soi »

- Au programme :
- Découvrir la discipline AIKIDO
  - Développer la confiance en soi au travers de la confiance en l'autre
  - Aborder l'acceptation du déséquilibre, porter la voix, préserver l'intégrité de l'autre et de soi, identifier ses limites et les accepter

Horaires :  
10h-12h

Lieu :  
Gymnase -Dojo  
Rue de Caumont  
14740 Saint Manvieu-Norrey

8 JUIN  
2024

## ATELIER JARDIN & PIQUE-NIQUE (EN FAMILLE)

Animé par le SEL  
(Système d'Échange Local)  
de Thue et Mue et l'ALJ

L'occasion de passer une matinée  
en famille et de découvrir un lieu  
de convivialité et de rencontre  
à 2 pas de chez vous.

- Au programme :
- Présentation du SEL
  - Découverte, présentation et visite du jardin partagé
  - Petits ateliers nature à faire en famille
  - Pique-nique sur place (non fourni, pensez à prévoir votre pique-nique)

Horaires :  
10h-13h30

Lieu :  
Jardin Partagé de Cheux  
Rue de Caen  
(à côté de l'antenne SFR)  
Cheux 14740 Thue et Mue