

# Ateliers.....

MATIN

## 1 mot, 1 signe, 1 parole | 🧑

Découverte du langage signé avec bébé : un outil pour communiquer avant l'acquisition du langage

intervenant : Gip formation tout au long de la vie  
Thomas Joly, formateur

9:00 / 10:30

## Séparation, divorce, les outils juridiques pour vous aider | 🧑

Des outils juridiques qui existent pour une séparation sereine et apaisée.

intervenant : Dorothee Bernard, avocate

9:00 / 10:30

## Dans la peau d'un DYS | 🧑

Mieux appréhender ce que vivent au quotidien les personnes souffrants de troubles DYS.

intervenant : Association Dyspraxique mais fantastique 88 et APEDYS 88

9:00 / 10:00  
10:30 / 10:30

## Et si on parlait de votre quotidien avec vos enfants, ados | 🧑

Temps d'échanges ponctués d'astuces et d'exercices de sophrologie qui pourront être utilisés au quotidien pour rendre les journées familiales plus paisibles

intervenant : Isabelle Gremillet Poussot, sophrologue

9:00 / 12:30

## Remplacer la punition | 🧑

Comment exprimer fermement les désaccords, encourager les enfants à se responsabiliser, formuler nos attentes.

intervenant : Sarhestia, Stéphanie Ott, éducatrice Montessori

10:30 / 11:30

## Lire avec le chien | 🧑🐕

Retrouver le plaisir de la lecture à voix haute grâce à la présence bienveillante du chien.

intervenant : Association des Plumes aux Pattes, Marie Laure Cuny

11:00 / 12:00

## Bien-être en famille | 🧑

Acquérir des outils de régulation du stress et gestion des émotions pour soi et pour son/ses enfant(s) Découvrez des techniques simples et ludiques (relaxation, respiration, motricité, jeu, concentration...) à explorer en famille. Atelier adapté pour les enfants à partir de 2 ans.

intervenant : Hessance, Agathe Parmentier, éducatrice Montessori et accompagnante parentale

11:00 / 12:00

## Le bien-être par le sport | 🧑🏃

Un parcours à découvrir pour les petits et les grands. Avec les éducateurs Base Roland Naudin de Chaumousey

9:00 / 12:00



### POUR TOUT LE PROGRAMME

- \* Sur inscription
- 🧑 Parents
- 🧑 Mamans
- 🧑🧑 Parents-enfants dès 6 ans
- 🧑🧑 Adolescents
- 🧑🧑🧑 Parents/ados/enfants

En fonction des conditions sanitaires, ce programme peut évoluer, merci de rester connecté, suivez les informations via flash code. Pour les ateliers sur inscription, contacter le 03.29.39.98.10

## FORUM ITINÉRANT

Mardi 28 Septembre à 19h30 à 21h30  
Conférence Écrans.

Un jeu d'enfant ? | 🧑\*

ASEPT Lorraine et MSA, Jordan Andry, ergothérapeute

Lieu : Médiathèque le Nez au vent à Chaumousey

Mardi 5 Octobre à 20h à 22h  
Violences quotidiennes et

harcèlement scolaire | 🧑\*

Hessance-Maison Vert Demain : Agathe Parmentier, éducatrice /accompagnante et consultante parentale.

Lieu : l'Auditorium Clémentine DELAIT, Arche Bernadette, 1 rue de Lorraine à Thaon-les-Vosges

Mercredi 6 Octobre de 14h à 17h

Jeux en famille à la Xertithèque | 🧑🧑🧑  
Médiathèque et RPE

Lieu : Xertithèque 2 bis, rue du Commandant Saint Sernin à Xertigny

Mercredi 6 Octobre de 16h à 17h30 :

Défis parents-enfants / rallye photo | 🧑🧑🧑  
Pour partager un moment en famille et découvrir sa ville en répondant à des énigmes. Ligue de l'enseignement

Lieu : Mairie de Charmes

Mardi 12 Octobre de 20h à 21h30 :  
Atelier comment cultiver la bonne humeur en famille ? | 🧑\*

Le quotidien de parents est parfois épuisant, alors n'hésitez pas à faire pousser des graines de bonne humeur. Claudia Mallet, consultante et coach parentale

Lieu : médiathèque 5 rue Général Leclerc à La Vôge-Les-Bains

Stands d'informations

Communauté d'Agglomération d'Épinal (CAE)

Union Départementales des Associations Familiales (UDAF)

Les Pep Lor'Est

Maison Vert Demain

Association Vosgienne des Réseaux de Santé (AVRS)

Transport depuis le Sud de l'agglomération

Navette possible, sur inscription auprès de Yoann Bourgon au 07.76.11.28.64 pour les habitants du Sud de la CAE.

• 1 départ pour une arrivée à 9h à Epinal et retour en fin de matinée

• 1 départ pour une arrivée à 14h à Epinal et retour en fin d'après-midi.

Plus d'informations auprès du chauffeur, en fonction des inscriptions.

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION ÉPINAL **la** bas épin

# 2ème Forum des familles

## BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

CONFÉRENCES ET STANDS GRATUITS DE LA NAISSANCE À L'ADOLESCENCE

**SAMEDI 9 OCTOBRE 9H > 17H**

**PROGRAMME**

CENTRE DES CONGRÈS D'ÉPINAL  
7 avenue de Saint-Dié 88000 ÉPINAL

RENSEIGNEMENTS  
INSCRIPTIONS ET PROGRAMME  
au 03 29 39 98 10  
f caepinal | agglo-epinal.fr



## Philo et réseaux sociaux | 👤\*

Face au virtuel comment raisonner par vous-même, coopérer, faire preuve d'empathie ?

**intervenant** : Sarhestia, Stéphanie Ott, éducatrice Montessori

12:00 / 13:00

## Initiation à l'art thérapie | 👤\*

Comment échanger différemment avec nos enfants et les voir autrement.

**intervenant** : Patricia Colin, art-thérapeute

13h / 14h30  
et 15h00 / 16h30

## Séance de sophrologie | 👤\*

Exercices pour éliminer la peur, la colère

**intervenant** : Isabelle Gremillet Poussot, sophrologue

13:30 / 15:00

## Mon moment magique au féminin | 👤\*

Une pause orientée bien-être pour les mamans qui vivent un quotidien ultra remplie.

**intervenant** : Claudia Mallet, consultante et coach parentale

13:30 / 15:00

## Utiliser le sketchnot pour apprendre autrement | 👤\*

Et si on dessinait son cours pour mieux apprendre.

**intervenant** : Grandir un pas de plus, Bénédicte Valette D'Osia, formatrice en communication positive

13:30/ 16:30

## Pourquoi je mange (suivi du goûter) | 👤\*

👤\*

L'association Vosgienne des réseaux de santé (AVRS) propose des programmes d'éducation thérapeutique à destination des personnes souffrant de diverses maladies : plus de renseignements sur le stand.

**intervenant** : Association AVRS

15:00 / 16:00

## Séance de sophrologie | 👤\*

Gestion du stress et comment évacuer des tensions de fin de journée

**intervenant** : Isabelle Gremillet Poussot, sophrologue

15:30/ 17:00

## Mon moment magique duo | 👤\*

Favoriser le lien avec son enfant, partager un moment de complicité au cours d'un atelier bien-être : yoga duo, relaxation, minute de gratitude

**intervenant** : Claudia Mallet, consultante et coach parentale

15:30/ 17:00

### POUR TOUT LE PROGRAMME

*	Sur inscription
👤	Parents
👤	Mamans
👤👤	Parents-enfants dès 6 ans
👤👤	Adolescents
👤👤👤	Parents/ados/enfants

## Activités découvertes autour des animaux | 👤\*

Association des Plumes aux Pattes : Marie Laure Cuny

9:30 / 17:00

## Le bien être dans les livres | 👤\*

Sélection de documents, livres objets sur le thème du bien-être. Consulter le programme de la BMI pour découvrir d'autres animations sur le thème du bien être.

**intervenant** : BMI d'Epinal

9:30 / 17:00

## Escape game | 👤\*

Serez-vous capable de résoudre les énigmes pour réussir à partir en vacances en famille ?

**intervenant** : Association Pep Lor'Est

9:00 / 12:00  
et 13:00 / 17:00

## Jouer pour le plaisir | 👤\*

**intervenant** : Ludothèque d'Epinal

10:00 / 17:00

## Mes émotions : les connaître, les exprimer | 👤\*

Je découvre et je gère mes émotions à travers différents outils. Atelier en continu.

**intervenant** : Heyoka-Médiation animale and co

10:00 / 12:00 et 14:00 / 17:00

## Mini conférences Les accords Toltèques | 👤

Les accords toltèques proposés comme outil pour de meilleures relations familiales.

Hessance, Agathe Parmentier, Sarhestia, Stéphanie Ott, éducatrices Montessori

9:00 / 10:00

## Quel monde pourri : Comment aider nos ados à s'envisager autrement ? | 👤

L'adolescence est souvent une période compliquée. Que pouvons-nous dire à nos ados pour leur permettre d'avoir confiance en eux ?

Grandir un pas de plus, Bénédicte Valette D'Osia, formatrice en communication positive

9:00 / 11:00

## L'hypersensibilité sensorielle | 👤

Les expériences sensorielles sont souvent perçues comme agréables, mais il arrive qu'elles soient trop envahissantes. Comment y faire face ?

Alessandra Schmailzl, ergothérapeute

11:30 / 12:30

## La sexualité à l'adolescence | 👤

L'adolescence est souvent une période compliquée. Que pouvons-nous dire à nos ados pour leur permettre d'avoir confiance en eux ?

Joëlle Gourier, sexologue

13:00 / 14:30

## Médiation par l'animal et bien-être | 👤

Découvrez comment des animaux soigneusement sélectionnés et formés apportent du bien-être aux personnes à besoins spécifiques.

Association des Plumes aux Pattes : Marie Laure Cuny

13:00 / 14:15

## Vers la famille parfaite par le numérique ? | 👤

Échanger, travailler, se divertir, se former, s'informer, rencontrer, aimer... comment le numérique s'est-il installé dans tous les secteurs de nos vies ? Pour le meilleur ? Ou pour le pire ?

Samuel Nowakowski, maitre de conférence

15:00 / 17:00