

Lundi

05  
26

## Partage de savoir-faire : Couture débutantes

Venez vous initier à la couture. Animé par Nadège, maman

05 : 9h30-11h30  
26 : 14h-16h



Jeudi

08 - 15  
22 - 29

## Café des parents

9h-11h

08 : Troc et don de vêtements

Venez échanger entre parents, vous ressourcer, partager vos expériences et prendre un temps pour vous.



Jeudi

08  
22

## Marche dynamique 13h30-16h

Un atelier pour se reconnecter à soi et aux autres : bouger, souffler, partager, discuter entre parents.

*Les enfants en poussette sont les bienvenus. Les lieux choisis sont adaptés aux PMR.*

08 : Tourcoing  
22 : Mouvaux



Vendredi

09

## "J'ai rendez-vous avec moi"

9h30-11h

À travers des outils simples (respiration, visualisation), je découvre comment prendre soin de moi. Animé par Stéphanie Levasseur, thérapeute



Vendredi

09

## Allons au Potago !

10h-11h

Parents, découvrez le Potago pour échanger, papoter, planter... prendre du temps pour vous afin d'être plus disponible.

Animé par les bénévoles du Potago



Vendredi

09 - 16  
23 - 30

## Partage de savoir-faire : Couture

14h-16h

Venez vous perfectionner à la couture et réaliser un projet qui vous tient à coeur. Animé par Nadège, maman



Lundi

12

## Mots en liberté : l'art de s'exprimer

9h30-11h30

À travers un temps de partage et de relaxation, explorez vos émotions, vos besoins et apprenez à les exprimer pour être en phase avec vous-même et votre famille.

Animé par Karine, psycho-praticienne



MDPS9200

Gratuit sur inscription auprès de la Maison des Parents Métropole Roubaix-Tourcoing :

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

☎ 03.74.49.08.27

📍 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing

Lundi **Atelier socio-esthétique** 10h-16h

12

Comment prendre soin de soi pour améliorer sa confiance et avoir une image de soi positive. N'oubliez pas les produits de beauté que vous utilisez au quotidien ainsi que votre repas du midi. **Animé par Malika Charabi du CIDFF**



Lundi **Marche dynamique** 10h-11h30

12  
26

Un atelier pour se reconnecter à soi et aux autres : bouger, souffler, partager, discuter entre parents.

12 : Canal du Halot  
26 : Voie Verte

Les enfants en poussette sont les bienvenus. Les lieux choisis sont adaptés aux PMR.



Lundi **Conception d'outils sensori-moteurs** 14h-16h

12

Participez à la création d'outils sensoriels (parcours, maison, tableau de manipulation). Plusieurs participations à l'atelier sont souhaitées. À reproduire chez soi. **Animé par Nadège et David (parents) et Aline, intervenante**



Mercredi **Comprendre le haut potentiel** 18h-20h

14

Sensibilisation pour découvrir les caractéristiques et les spécificités du haut potentiel, comprendre les défis au quotidien et identifier les ressources pour soi et son enfant. **Animé par Stéphanie Levasseur et Alexandra Descamps, thérapeutes**



Jeudi **Partage de savoir-faire : Crochet** 14h-16h

15  
29

Venez vous initier ou vous perfectionner au crochet et discuter entre parents. **Animé par Nadège, maman**



Lundi **Tous ensemble pour la réussite éducative des enfants**

19

Découvrez les missions des Cités éducatives de Tourcoing. **9h-11h**  
Présenté par Jason et Guillaume des Cités éducatives et Valérie de la MDP.



Et toujours la possibilité de rencontres individuelles avec ou sans rdv au plus proche de chez vous

Suivez-nous !



Gratuit sur inscription auprès de la Maison des  
Parents Métropole Roubaix-Tourcoing :

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

☎ 03.74.49.08.27

📍 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing

Lundi

## Les mains à la terre 14h-15h30

19 Profitez d'un moment de bien-être en manipulant la terre et en réalisant un objet personnel. **Co-animé par Alexia, maman, et Karine, intervenante**



Jeudi

## Les indispensables de la trousse à pharmacie 14h-16h

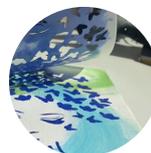
22 Comment équiper son armoire ou sa trousse à pharmacie avec les indispensables et comment adapter son contenu à chaque situation.  
**Animé par le Docteur Christine Leclercq, médecin généraliste et naturopathe**



Jeudi

## Voyage créatif : Explorez votre créativité intérieure 14h-16h

22 Une belle invitation à se reconnecter avec soi-même avec un temps d'échanges entre parents, le tout dans un cadre bienveillant. **Animé par Karine, psychopraticienne.**



Vendredi

## "Entre femmes" 9h30-11h30

23 Un espace de liberté où chacune peut prendre de soin de soi dans le partage et le soutien d'un groupe de femmes. **Animé par Stéphanie Levasseur, thérapeute**



Vendredi

## Comprendre mon ado, cet extra-terrestre qui vit chez moi 14h-15h30

23 Plus vraiment un petit, pas encore un adulte, que devient mon enfant à l'adolescence ? Tentez de trouver des réponses avec **Karine Miquet, éducatrice à Solfa, et Valérie, intervenante**



Lundi

## Comment communiquer avec bienveillance 9h-11h

26 Explorons entre parents, de façon ludique et créative, une vision "idéale" de la communication bienveillante.

**Animé par Marie Verheylesonne, coach et Valérie, intervenante**

Marie Verheylesonne  
Coach et Formatrice



Jeudi

## L'art de s'alléger 17h30-20h

29 Parents, prenez soin de vous en couleurs à travers l'aquarelle. L'atelier sera suivi d'un repas convivial préparé par les participants.

**Animé par Véronique Defraiteur, art thérapeute et sophrologue et Saïda, intervenante**



Suivez-nous !

Gratuit sur inscription auprès de la Maison des  
Parents Métropole Roubaix-Tourcoing :

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

 03.74.49.08.27

 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing



MDP59200



Samedi

10

## Bulles Sonores

- 9h30-10h15
- 10h30-11h15

0 - 6 ans

Les Bulles Sonores sont une invitation à profiter d'un instant suspendu avec votre enfant autour de la musique. Merci de choisir un des créneaux.

Animé par Laëtitia Gallego, intervenante au conservatoire de Tourcoing



Tourcoing



Mercredi

14

## Allons au Potago !

10h30-11h30

3 - 12ans

Parents et enfants, profitez d'un moment privilégié en famille loin des écrans : découverte du potago, plantation de bulbes...

Animé par les bénévoles du Potago



Mercredi

14

## Marche Futurs et jeunes parents

16h30-17h30

Pour s'aérer l'esprit tout en discutant entre futurs et jeunes parents, venez marcher avec vos petits, le long du Canal du Halot . Rdv devant le lycée Gambetta, côté Canal.  
Animé par Aline, intervenante



Vendredi

16

## Bébé signes

9h30-10h30

0 - 3 ans

Un atelier pour découvrir comment communiquer avec son tout-petit par le biais de signes très faciles à comprendre et de mots posés sur les gestes.

Animé par Léa Gérard, certifiée Eveil et Signes



Lundi

19

## Lecture au kamishibai

10h-11h

0 - 4 ans

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

Animé par Véronique Myter, lectrice



Mercredi

28

## Conception d'outils sensori-moteurs

10h-12h

Participez à la création d'outils sensoriels (parcours, maison, tableau de manipulation)  
Animé par Nadège et David (parents) et Aline, intervenante



Suivez-nous !



Gratuit sur inscription auprès de la Maison des  
Parents Métropole Roubaix-Tourcoing :

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

☎ 03.74.49.08.27

📍 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing

Mercredi

## Danse portée

17h30-18h30

Moins d'un an

28

À destination des futurs parents et des parents de petits de moins d'un an.  
Le mouvement, c'est la vie... Partagez avec votre enfant un moment magique de connexion, de joie et de découverte sensorielle. **Animé par Léa Gérard, certifiée**



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

- *Des permanences d'écoute pour les enfants victimes de violences conjugales tous les lundis matins et un mardi matin sur deux (prise de rdv au 06.15.86.97.01)*
- *Des séances d'ostéopathie par l'association Ostéo-Partage : 1er et 3ème jeudi du mois (prise de rdv au 06.31.36.02.79)*
- *Des ateliers MIAM : mardis 06, 13 et 27 ; vendredi 23*

### Au plus près des parents !

- *Le rendez-vous des futurs et jeunes parents à Am-Stram-Miam à Croix : Samedis 03 et 24 de 9h30 à 11h30*
- *Présentation de la MDP à la maternité du CH Dron : Jeudi 22 de 13h à 13h30*

Café papa/co-parent à la maternité du Centre hospitalier de Tourcoing

Vendredi 30  
de 14h à 15h

Salle des papas de la maternité

Suivez-nous !



Gratuit sur inscription auprès de la Maison des Parents Métropole Roubaix-Tourcoing :

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

☎ 03.74.49.08.27

📍 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing

# Au mois de Janvier, à la Maison des Parents...

## Pour les professionnels

Café

des partenaires



Déjeuner

des partenaires



**Le mardi 13 de 9h30 à 11h30**

**Le mardi 27 de 12h à 14h**

Ramenez votre repas pour échanger entre professionnels en toute convivialité.

Vendredi

23

### Comprendre mon ado, cet extra-terrestre qui vit chez moi

14h-15h30

Plus vraiment un petit, pas encore un adulte...

La MDP propose aux parents et aux professionnels une sensibilisation pour :

- identifier les étapes de l'adolescence ;
- comprendre les rites d'émancipation ;
- reconnaître les points de vulnérabilité ;
- soutenir la communication et développer la vigilance concernant les conduites à risque.



Animé par Karine Miquet, éducatrice à Solfa et Valérie, intervenante à la MDP

Suivez-nous !



Gratuit sur inscription auprès de la Maison des Parents Métropole Roubaix-Tourcoing :

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

☎ 03.74.49.08.27

📍 49 rue de Lille - 59200 Tourcoing

Maison  
DES PARENTS