

Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

PROGRAMME

COMMUNAUTE DE COMMUNES DE
LA VALLEE DE MUNSTER



monenfant.fr

reseauparents68.fr

Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

Novembre pour les parents 2025

L'événement départemental **Novembre pour les Parents**, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, collectivités territoriales, institutions, se mobilise pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6^{ème} édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour soi,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours faciles d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

Au programme :

- **Atelier parents-enfants.**
- **Conférence-débats, spectacles-débats.**
- **Groupes d'échanges entre parents.**

Actions gratuites et ouvertes à tous.
Venez nombreux !



ETRE PARENT ET DORMIR (PRESQUE) COMME AVANT !



› **Mardi 04/11 à 19 heures**

› › Périscolaire « Wihr'Volte » – 9 rue Stauffen 68230 Wihr-au-Val

Soirée d'information et d'échanges autour du sommeil des parents. Animée par **Joanne BREITNER**, coach certifiée et coach parentale, dont le sommeil est l'une des spécialités.

Ouvert aux parents d'enfants de tous âges - Entrée libre

PARENT : UN TEMPS POUR SOI DANS LA NATURE

› **Vendredi 07/11 et Samedi 15/11 de 9h à 11h30**

› › Mairie de Wasserbourg – 11 rue de l'Eglise 68230 Wasserbourg

Ateliers individuels composés de pratiques de détente, de relaxation, d'écoute et d'expression de soi. Immersion sensorielle, sensible et créative dans la nature. Ateliers en intérieur et en extérieur, animés par **Juliette TOURON**, art-thérapeute et écothérapeute.

Ouvert aux parents d'enfants de tous âges - Entrée libre



SOIREE LEGO ET AUTRES ALTERNATIVES LOIN DES ECRANS



› **Vendredi 14/11 de 19h à 22h00**

› › Ludothèque « Ludomino » – 4 rue F. Hartmann 68140 Munster

Grande soirée autour du jeu comme vecteur de lien familial mais aussi alternative aux écrans.

Au programme : constructions et animations en LEGO pour petits et grands avec **Fanabriques**. Interventions courtes sur le pouvoir du jeu (**Claudia MALLET**) et jeu sur la question des écrans (**PMI**).

Ouvert aux familles - Entrée libre



Périscopaires et Loisirs
Vallée de Munster



Rendez-vous
INTERNET
Orientation
Devoir
FATIGUE
Inscription
Sorties
Ecole
Courses
FACTURES
Travail
LOISIRS



MOI ? FATIGUE(E) ?! LAISSEZ-MOI RIRE ?

› Jeudi 20/11 de 19h30 à 21h30 (ouverture à partir de 19h)
› › Salle Belle Époque – 14 rue de la Filature 68380 Breitenbach

Une soirée rythmée par deux interventions d'improvisation théâtrale par la compagnie **LES IMPROCIBLES**. Une première pour eux dans la vallée de Munster ! Des échanges en lien avec la parentalité (souffler et prendre un temps pour soi, renforcer les relations familiales...), animés par **Véronique LAUG**, compléteront ce temps léger et convivial.

Ouvert aux familles - Entrée libre

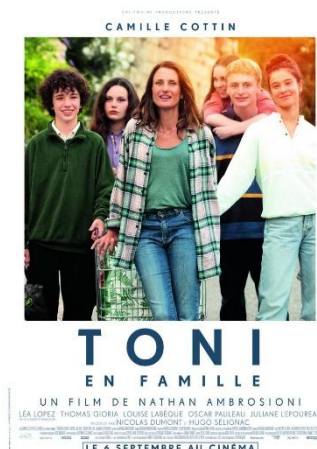


SOIREE CINE-DEBAT – QUEL REPIT POUR NOUS LES PARENTS ?

› Mercredi 26/11 à 20h15 (ouverture à 19H45)
› › Espace Culturel Saint Grégoire – 1 place de la Tuilerie 68140 Munster

En lien avec l'association Vidéoal, projection du film « Toni en Famille », suivie d'un débat animé par **Christina LEAL**, psychopédagogue et thérapeute familiale.

Ouvert aux parents et enfants à partir de 10 ans - Entrée libre



PARENTS, REPRENEZ VOTRE SOUFFLE.

› Vendredi 28/11 de 19h à 20h30
› › Ecole A. Muller – 5 rue de la gare 68140 Gunsbach

Un temps de sophrologie proposé par **Agathe BOEHLY**. L'atelier comprendra des techniques simples et adaptées à reprendre ensuite en famille. Il sera précédé d'échanges sur l'épuisement parental.

Ouvert aux parents d'enfants de tous âges - Entrée libre



Rendez-vous
INTERNET Orientation LOISIRS
Devoir Inscription
FATIGUE Sorties Ecole
Courses FACTURES
Travail

