

# Ateliers.....

**MATIN**

**1 mot, 1 signe, 1 parole | P**  
 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 | P**  
 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 | P**  
 Mieux appréhender ce que vivent au quotidien les personnes souffrantes de troubles DYS.  
**Intervenants :** Association Dyspraxique mais fantastique 88 et APEDYS 88  
 9:00 / 10:30

**Et si on parlait de votre quotidien avec vos enfants, ados | P**

Temps d'échanges ponctués d'astuces et d'exercices de sophrologie qui pourront être utilisés au quotidien pour rendre les journées familiales plus paisibles  
**Intervenants :** Isabelle Grenillet Poussot, sophrologue  
 9:00 / 12:30

**Remplacer la punition | P**

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 | PEA**

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

**\* POUR TOUT LE PROGRAMME**

- P** Parents
- M** Mamans
- PE** Parents-enfants dès 6 ans
- A** Adolescents
- F** 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, contactez le 03.29.39.98.10

## FORUM ITINÉRANT

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

**Un jeu d'enfant ? | P\***  
 ASEPT Lorraine et MSA, Jordan Andry, ergothérapeute

**Lieu :** Médiathèque le Nez au vent à Chaumousey

**Mardi 5 Octobre à 20h : Violences quotidiennes et harcèlement scolaire | P\***

Hessance -Maison Vert Demain : Agathe Parmentier, éducatrice/ accompagnante et consultante parentale. durée 2h environ

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

**Mardi 6 Octobre de 14h à 17h : Jeux en famille à la Xertithèque | F**

Médiathèque et RPE  
**Lieu :** Xertithèque 2 bis, rue du Commandant Saint Sernin à Xertigny

**Mardi 6 Octobre de 16h à 17h30 :**

**Défis parents-enfants / rallye photo | F\***  
 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 ? | P\***

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 la CAE**

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

## 2ème Forum des familles

### BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

CONFÉRENCES ET STANDS GRATUITS DE LA NAISSANCE À L'ADOLESCENCE

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

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

**PROGRAMME**

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



## Philo et réseaux sociaux |A\*

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 |PE\*

Comment échanger différemment avec nos enfants et les voir autrement.

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

13h / 14h30  
et 15h00 / 16h30

## Séance de sophrologie |PE\*

Exercices pour éliminer la peur, la colère

**intervenant** : Isabelle Gremillet Poussot, sophrologue

13:00 / 15:00

## Mon moment magique au féminin |M\*

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 |A\*

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) |PEA

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 |A\*

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 |PE\*

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

## Activités découvertes autour des animaux |F

Association des Plumes aux Pattes : Marie Laure Cuny

9:30 / 17:00

## Le bien être dans les livres |F

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 |F\*

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 |F\*

**intervenant** : Ludothèque d'Epinal

10:00 / 17:00

## Les émotions |F\*

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

# CONFÉRENCES

## Mini conférences Les accords Toltèques |P

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 ? |P

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 |P

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 |P

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 |P

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 ? |P

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, maître de conférence*

15:00 / 17:00

## Le bien-être par le sport |P

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

9:00 / 12:00