

Novembre pour les parents 2025



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

PROGRAMME

Mulhouse Alsace Agglomération



monenfant.fr

reseauparents68.fr

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



Novembre pour les parents 2025

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

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 !



« PREVENTION DU BURN-OUT PARENTAL »

Date et horaires : Mardi 4 novembre de 18h30 à 21h00

Lieu : CSC « La Margelle » 17 rue de l'eau qui court (si GPS : 53 rue Cendrillon) STAFFELFELDEN

18h30 : Pot d'accueil autour des stands partenaires : CAF, ASFMR, Adom'Aide, PMI...

19h – 20h : Théâtre d'improvisation, une manière légère et pleine d'humour d'aborder les questions de la vie familiale et/ou professionnelle, le budget, le couple, l'éducation, le temps pour soi, le regard des autres, les grands parents...

20h : Retour aux stands et temps d'échanges convivial.

Modalités pratiques :

Gratuit - pour tous accessible à partir de 6 ans.

Inscription conseillée : CSC La Margelle : 03.89.55.64.20 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 31 octobre



ATELIER MASSAGE CONTÉ PARENTS - ENFANTS

Date et horaires : Mercredi 5 novembre de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Social & Culturel Papin, 4 rue du Gaz MULHOUSE

Découvrir en famille le toucher bienveillant par des histoires à massage.

Modalités pratiques :

Gratuit – sur inscription. Atelier réservé aux parents et enfants à partir de 3-4 ans.

Renseignements et inscriptions auprès du CS Papin : 03 89 42 10 20. Places limitées.

CYCLE DE 6 RENCONTRES : AVEC L'ARRIVEE DE BEBE...PREVENIR L'EPUISEMENT PARENTAL

Date et horaires : Un cycle de 6 ateliers

- jeudi 6 novembre de 13h45 à 15h30,
- jeudi 13 novembre de 14h00 à 15h30,
- jeudi 20 novembre de 14h30 à 15h30,
- jeudi 27 novembre de 13h45 à 15h30,
- jeudi décembre de 13h45 à 15h30,
- jeudi 11 novembre de 1400 à 15h30.

Lieu : Laep L'Aire Mômes – Espace Associatif 7 rue des maréchaux LUTTERBACH

Trouver son juste équilibre entre répondre aux besoins de son bébé et prendre en compte ses propres besoins... Avec l'arrivée du bébé... Prévenir l'épuisement parental.

2 temps pour échanger et partager ses expériences avec d'autres parents de bébé.

4 temps pour expérimenter différents outils et vivre des moments de ressourcement.

Modalités pratiques :

Gratuit – **Inscription obligatoire à tout le cycle comprenant les 6 dates :**
contact@lairemomes.fr ou 06 50 31 95 01



BALADE NATURE ET ATELIER CUISINE POUR LES ENFANTS

Date et horaires : Samedi 8 novembre de 14h00 à 18h00

Lieu : Gîte amis de la nature Osenbach – RDV à la MJC-Centre Social 22, rue de Sultz BOLLWILLER

14h : Départ co-voiturage MJC-CS Bollwiller, 22 rue de Sultz BOLLWILLER.

14h30 : Arrivée au gîte.

15h – 16h30 : Balade et échanges entre parents, pendant ce temps les enfants sont pris en charge au gîte : échanges avec les enfants sur leur place dans la famille, comment aider à la maison selon ses capacités et son temps – préparation de la collation pour tous. Animés par Joanne BREITNER, coach parental - Doula Consultante en périnatalité et Jean Mathieu SCWINDENHAMMER, accompagnateur montagne

16h30 -17h : Collation partagée.

17h : Départ du gîte.



En cas de pluie l'action est maintenue en intérieur au gîte

Modalités pratiques :

Gratuit - Pour les parents ou parents et enfants

Inscription obligatoire : MJC-CS de Bollwiller 03.89.48.10.04 ou via le QR Code



Prévoir tenue adaptée + bonnes chaussures.



SPECTACLE « UNE PAUSE SVP »

Date et horaires : Mercredi 12 novembre à partir de 8h30

Lieu : Centre Socioculturel Pax 54 rue de Sultz MULHOUSE. Arrêt de tram : Rattachement

Dès 8h30 : Accueil convivial autour d'un petit-déjeuner.

9h30 – 10h15 : Spectacle « Une pause SVP ». Un spectacle qui invite à partager, ressentir et réfléchir à la question du répit parental.

10h15– 11h00 : Débat-échanges autour de la thématique

Modalités pratiques :

Gratuit. Sur inscription obligatoire auprès du CSC Pax : 03.89.52.34.04



Garde d'enfants sur place par des professionnels.

ATELIER KIMOCHI PARENTS - ENFANTS

Date et horaires : Mercredi 12 novembre à partir de 10h00 à 11h30

Lieu : LAEP Capucine, 17 rue d'Illzach MULHOUSE

Un moment complice entre parents et enfants pour partager, créer et grandir ensemble grâce aux peluches de la méthode Kimochi

Modalités pratiques :

Gratuit - Inscription obligatoire au 03 89 32 80 50.



UNE PARENT'AISE PLEINE DE RESSOURCES

Date et horaires : Vendredi 14 novembre de 18h30 à 20h30

Lieu : CSC Wit'ta cité allée de la Moselle WITTELSHEIM

Cette parenthèse a pour but de se soutenir, d'échanger et de partager nos expériences sur notre rôle de parents. Le poids des responsabilités est parfois lourd à porter, et le partager permet de se soulager et se rassurer. Animée par Carole LAPP : Psycho-somato thérapeute.

Modalités pratiques :

Gratuit - pour les parents.

Inscription obligatoire auprès du CSC Wit'ta cité: 03.89.55.45.46 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 12 novembre

PARENTS, RECHARGEZ VOS BATTERIES !

Date et horaires : Samedi 15 novembre de 9h30 à 11h30

Lieu : CS La Forge, au Dorfhisla, 1 rue de Cernay BERRWILLER

Offrir une parenthèse à la parentalité, un temps de ressource face à la fatigue ou à l'épuisement. Occuper les mains et libérer l'esprit, afin de favoriser les échanges entre parents. Rencontrer, discuter avec ses pairs et sortir de l'isolement ou de la culpabilité. Animé par Marie – Elise DIGNAC : Educatrice de Jeunes Enfants et Artiste.

Modalités pratiques :

Gratuit – Pour les parents

Inscription obligatoire auprès du CS La Forge : 03.89.38.50.53 ou via le QR Code



LE REPIT PARENTAL : UN ATELIER PARENTS-ENFANTS POUR SE RESSOURCER

Date et horaires : Mercredi 19 novembre de 10h00 à 12h00

Lieu : Maison de Quartier de la Fonderie 70, rue du Manège MULHOUSE

Atelier pour les parents et les enfants jusqu'à 10 ans :

- Des activités ludiques et apaisantes pour renforcer la complicité et la communication.
- La découverte de l'importance des temps de pause dans la parentalité.
- Des outils pratiques pour gérer le stress parental et intégrer du répit au quotidien.

Goûter offert.

Modalités pratiques :

Entrée libre.



CUISINE DES PAPAS

Date et horaires : Jeudi 21 novembre de 18h30 à 21h00

Lieu : CSC Coréal 16 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny WITTENHEIM

Venez retrouver d'autres papas, partager vos connaissances en cuisine, préparer et déguster un bon repas que vous pourrez reproduire à la maison. Ambiance chaleureuse et uniquement masculine.

Animation par Yvan WILDY, éducateur libéral et Serge MOULS, cuisinier, pâtissier et boucher.

Modalités pratiques :

Gratuit – Réservé aux papas

Inscription obligatoire auprès du CSC Coréal Wittenheim : 03.89.50.46.08 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 17 novembre

BALADE D'EXPLORATION ET D'ECHANGES ENTRE MAMANS ET DECOUVERTE DE LA NATURE POUR LES ENFANTS

Date et horaires : Samedi 22 novembre de 9h30 à 11h30

Lieu : Etang St Pierre, rue de l'étang BOLLWILLER

Se balader entre mamans pour partager des expériences de vie et échanger des « trucs et astuces », prendre soin de soi et gagner en sérénité au quotidien car « quand maman va, tout va » ! C'est aussi l'occasion de prendre un temps pour réfléchir à sa posture parentale... pendant que les enfants découvrent la nature à travers divers ateliers. Animation par HASSLER Sophie, éducatrice spécialisée et coach parental.

Modalités pratiques :

Gratuit – Réservé aux mamans, accompagnées ou non de leurs enfants.

Inscription obligatoire auprès de la MJC CS de Bollwiller 03.89.48.10.04 ou via le QR Code



CUISINE DES PAPAS

Date et horaires : Mardi 25 novembre de 18h30 à 21h00

Lieu : MJC Centre Social de Bollwiller 22 rue de Sultz BOLLWILLER

Venez retrouver d'autres papas, partager vos connaissances en cuisines, préparer et déguster un bon repas que vous pourrez reproduire à la maison. Ambiance chaleureuse et uniquement masculine.

Animation par Yvan WILDY, éducateur libéral et Pascal FRIEDELMEYER : cuisinier et cuisine thérapeute.

Modalités pratiques :

Gratuit – Réservé aux papas

Inscription obligatoire auprès de la MJC CS de Bollwiller 03.89.48.10.04 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 21 novembre



« LE DEUIL A L'ADOLESCENCE »



Date et horaires : Jeudi 27 novembre à partir de 19h00

Lieu : CSC « La Margelle » 17 rue de l'eau qui court (si GPS : 53 rue Cendrillon) STAFFELFELDEN

A partir de 19h : Forum d'accueil et d'information pour découvrir les ressources locales (Maison des adolescents, Sepia, Dialogue et Solidarité, Asfmr, Caf, Jalmav...). Collation offerte.

19h45 : Projection du téléfilm « Et doucement rallumer les étoiles » de Thierry PETIT, suivie d'une table ronde animée par Paul MILLEMANN, psychologue à la Maison des adolescents, Claire-Lyse SCHMITT, médiatrice familiale à l'Asfmr et Ophélie PERRIN, intervenante « Dialogue et solidarité ».

Modalités pratiques :

Soirée à destination des parents et adolescents.

Entrée libre.

Réservation auprès du Cidff du Haut-Rhin 03.29.60.45.43 ou via le QR Code



CAFÉ DES PARENTS

Date et horaires : Vendredi 28 novembre de 9h00 à 11h00

Lieu : LAEP Capucine, 17 rue d'Illzach MULHOUSE

Une pause bien méritée pour les parents, pour échanger entre eux et avec des professionnels, et savourer pleinement la vie de famille. En présence d'Elise Capitaine, Psychologue.

Modalités pratiques :

Gratuit. Renseignements et inscription : 03 89 32 80 50.

CONFERENCE SUR LE REPIT PARENTAL : PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX ACCOMPAGNER SES ENFANTS ET SA FAMILLE

Date et horaires : Vendredi 28 novembre à partir de 18h00

Lieu : Centre Sportif Régional d'Alsace 5, rue des Frères Lumières MULHOUSE. Arrêt tram : Université

18h00 à 19h00 : temps de convivialité et découverte des stands de professionnels en lien avec la thématique.

19h00 – 21h00 : conférence suivie d'un temps d'échange pour comprendre, prévenir et mieux gérer les risques liés au à l'épuisement et au burn-out parental.

Modalités pratiques :

Entrée libre et gratuite

Sur inscription (places limitées) [cliquant ici](#)

Un service de garde d'enfants (6 à 12 ans) est assuré sur place par des professionnels.

Uniquement sur inscription préalable



IRS

le

Courses **FACTURES**

Travail



DODOS AGITES, PARENTS EPUISES

Date et horaires : Samedi 29 novembre de 10h à 11h30

Lieu : CSC Coréal 16 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny WITTENHEIM

Informers les parents sur le développement du sommeil de l'enfant, sensibiliser aux signes précoces de l'épuisement parental, proposer des stratégies concrètes pour améliorer le sommeil de l'enfant, écouter et répondre aux questions des parents. Animation par Rachel GOLISANO, infirmière puéricultrice.

Modalités pratiques :

Gratuit.

Inscription obligatoire : CSC Coréal Wittenheim : 03.89.50.46.08 ou via le QR Code



Possibilité de garde d'enfant à partir de 3 ans sur inscription jusqu'au 26 novembre

Evénements organisés en partenariat avec :



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

