



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

SEMAINE DE LA PARENTALITÉ
DU 3 AU 8 OCTOBRE 2022

SIZHUNVEZH AR GERENTELEZH
EUS AN 3 D'AN 8 A VIZ HERE 2022

Gratuit
Digoust

Devenir et être
PARENT
QUELLE AVENTURE

FORUM À QUIMPER
SAM. 8 OCT.
FORUM E KEMPER
D'AR SAD. 8 A VIZ HERE

Dont da vezañ ha bezañ
KERENT
PEBEZH AVANTUR



Programme / Programm



Lundi 3 octobre

- ATELIER

Explorations motrices

Sous le regard d'une psychomotricienne et des parents, l'enfant explore la salle de jeux transformée en terrain d'aventures.

Au programme : ramper, grimper, sauter, descendre...

Pôle enfance - Ergué-Gaberic

Séances de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30

Sur inscription au 02 98 98 86 50

- PORTES OUVERTES

LAEP* Les petits pas

4 allée Jean-Le Corre - Quimper

De 15h30 à 18h30

- RENCONTRE

Que prévoir pour

l'arrivée de votre enfant ?

Rencontre collective pour préparer l'arrivée de votre enfant autour du choix du matériel, l'aménagement des espaces de bébé et les postures éducatives.

Pôle enfance - Ergué-Gaberic

De 18h15 à 20h15

Sur inscription au 02 98 98 86 50

Mardi 4 octobre

- CAFÉ DES PARENTS

Parents débordés :

comment penser à soi ?

CIDFF & MPT

Un temps d'échange informel et convivial autour d'un café ou d'un thé, où chacun partage ses expériences, ses appréhensions, ses questions, son point de vue sans jugement.

MPT de Penhars - Quimper

De 10h30 à 12h

Mercredi 5 octobre

- PORTES OUVERTES

LAEP* La Cabane

Place de Ruthin - Briec de 9h30 à 11h30

Jeudi 6 octobre

- PORTES OUVERTES

LAEP* Ergué-Armel

MPT d'Ergué-Armel

16 av. Georges-Pompidou - Quimper

De 9h30 à 11h30

- SORTIE NATURE

À la Forest School

Plonéis de 10h à 11h30

Sur inscription au 02 98 98 86 50

Vendredi 7 octobre

- CONFÉRENCE

Trouver l'harmonie et l'équilibre vie pro/vie perso quand on est parent, c'est possible !

Pascal Van Hoorne

Être parent, c'est se retrouver à jongler quasiment en permanence entre ses enfants et son boulot, contraintes et envies, injonctions et doutes. Et quand la spirale devient trop importante, la fatigue et les crises s'invitent. Pourtant, ce n'est pas une fatalité ! Il est possible de vivre sa vie autrement.

Lors de cette conférence d'1h, nous poserons ensemble (la conférence est interactive et participative) des petits pas sur le chemin de l'harmonie et d'une vie plus douce, grâce à des inspirations et des astuces pratiques.

Terrain Blanc / Penhars - Quimper

De 20h30 à 21h30

Conférence suivie d'échanges avec la salle

*LAEP : Lieux d'accueil enfants-parents

Ce sont des espaces de rencontres, d'écoute et d'échanges, pour les enfants jusqu'à 4 ans, accompagnés de l'un des parents ou de la personne qui en a la garde. Les LAEP reçoivent aussi les futurs parents pour parler de l'enfant à naître. C'est l'occasion de passer un moment de détente, de jeux, d'échanges entre les enfants, les parents et les accueillants. L'accès est anonyme et gratuit.



Samedi 8 octobre à Quimper

• ATELIER **A1**

**Nourrir les parents -
Nourrir les enfants**

Eugénia Corne-Jamaril - MPT Penhars

La mère, le père nourrissent les petits... mais comment et avec quoi on tient en tant que parent ? Un temps ludique d'échange, pour s'approprier des aliments, des ressources, des astuces pour tenir la cadence ! Préparation d'un repas végétarien à manger sur place.

MPT de Penhars
De 9h30 à 11h30 / ★

• TABLE RONDE **T3**

« Parents d'ici et d'ailleurs »
Eugénia Corne-Jamaril

Et si devenir parent était pareil pour tout le monde ? Et si devenir parent était différent selon les cultures ? Quelles ressources existent dans d'autres traditions, d'autres époques, d'autres frontières ?

MPT de Penhars
À 16h (durée 1h) / ★

• ATELIER **A2**

Quelques clés pour apaiser bébé
Caroline Descamps sophrologue

Outils et astuces pour apaiser l'enfant de 0 à 3 ans : informations pratiques pour un environnement favorable et quelques idées d'exercices et jeux à faire avec l'enfant pour l'aider à s'apaiser.

Pôle enfance
De 9h30 à 10h30 et de 15h à 16h

• TABLE RONDE **T4**

**Le post-partum, une étape intense,
riche d'enseignements**

Marie Élise Launay et Violette Suquet ont écrit *SOS post-partum*, le guide très illustré sorti en avril dernier et n°1 des ventes. Tu es future mère, nouvelle mère ? Viens discuter du 4^e trimestre ! Tu (re)découvriras les joies et galères de cette étape fondatrice dans la vie d'une mère et d'une famille et repartiras avec des outils soutenant et faciles à mettre en place.

Pôle enfance / À 14h et 15h 30 (durée 1h) / ★

• ATELIER **A3**

**Ressources pour parents fatigués
(respiration, sophrologie, relaxation)**
Caroline Descamps sophrologue

Déculpabiliser et prendre conscience de ses ressources ! Un temps pour évacuer et lâcher prise... puis repartir avec quelques astuces pour se ressourcer dans son quotidien.

Pôle enfance
10h30 à 11h30 et de 16h à 17h / ★

• PORTES OUVERTES
LAEP* Petit Navire

Pôle enfance
De 9h30 à 12h

• ATELIER **A4**

Massages contés
Morgane Bleuzen sophrologue

Tout en s'amusant, le massage en famille permet de prendre un temps ensemble, de communiquer différemment avec son enfant. Il aide petits et grands à s'approprier des outils de détente et de relaxation. Lors de ces séances, vous découvrirez comment associer le massage à des histoires.

Pôle enfance
De 9h30 à 10h / 10h à 10h30
et de 10h30 à 11h



**Accueil
et dédicace
de l'ouvrage**

**Hall de la MPT de Penhars
de 10h à 12h**



• **TABLE RONDE T2**

La place du père en 2022 Pascal Van Hoorne

Devenir papa est, pour beaucoup, un véritable tsunami. Entre évolution sociétale et nouveau congé paternité d'un mois, comment s'y retrouver ? Il n'existe pas de modèle de papa, ni de papa modèle. C'est à chacun de créer SA vérité de papa, en fonction de ce qu'il est profondément. Lors de cette table ronde, nous échangerons sur la nouvelle place du père, ainsi que sur des astuces pour la vie pro et perso quand on est papa ! La table ronde étant participative, chacun pourra contribuer et pourra partager ses expériences !

MPT de Penhars

À 10h et 14h (durée 1h) / ★

• **ATELIER A5**

**De mots et de laits
Parentel**

Pour ceux qui attendent un enfant, pour les parents d'un enfant de 0 à 9 mois, pour ceux qui ont envie de sortir avec leur nouveau-né, une psychologue et une animatrice/lectrice vous accueillent pour découvrir et écouter des histoires lues à votre bébé.

Pôle enfance

De 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

• **TEMPS D'ÉCHANGES E**

**À propos de l'allaitement maternel
Christelle Davaic
Pen Ar Bed allaitement
(Leche League)**

Temps d'échanges et de soutien de mère à mère sur l'art et le savoir-faire de l'allaitement et du sevrage. Les bébés et papas sont les bienvenus.

Pôle enfance, de 14h à 16h

• **ATELIER A6**

**Sport et post partum
Maison sport santé Cornouaille**

C'est tout à fait possible de faire un peu d'activité physique après l'arrivée de bébé. Un temps pour échanger et repartir avec des conseils et exercices spécifiques après l'accouchement.

MPT de Penhars

De 10h30 à 11h30 et de 14h30 à 15h30 / ★

• **TABLE RONDE T1**

**Pourquoi ne peut-on pas être
un parent parfait ?
Daniel Coum**

Si avoir un enfant c'est s'engager dans une formidable aventure, les difficultés ne manquent pas de survenir au fur et à mesure de l'avancée en âge ! L'impératif actuel d'être un bon parent et de réussir l'éducation de son enfant n'y est pas pour rien, ce qui crée une pression importante, parfois insupportable. Pourtant un enfant n'a pas besoin que son papa ou sa maman soit parfait. Au contraire même ! Nous parlerons ensemble de pourquoi et comment être parent, faire ce qu'on peut, ce qui est le plus souvent suffisant, pour autant que l'on ne le fasse pas seul !

MPT de Penhars

À 11h et 14h (durée 1h) / ★

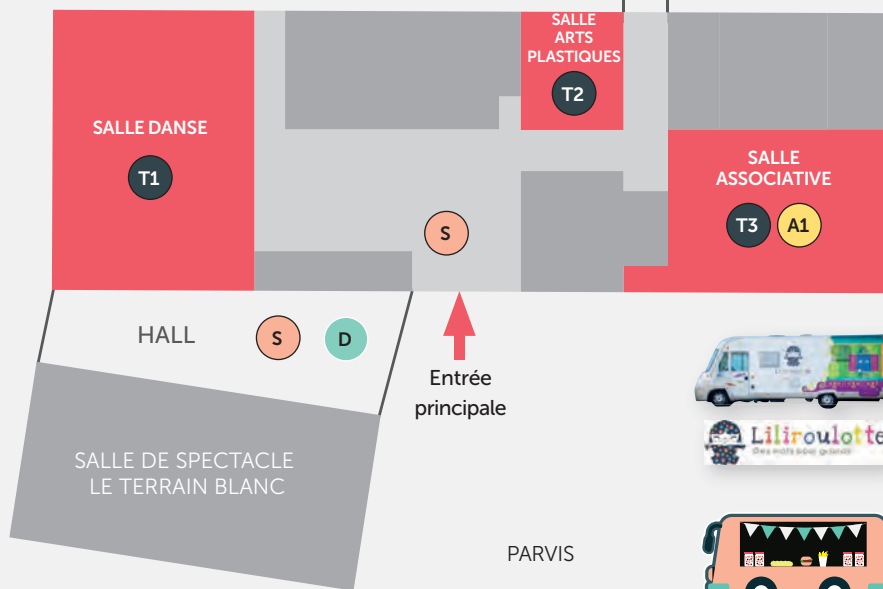


Ce pictogramme signifie que la garde de votre (vos) enfant(s) jusqu'à 6 ans, peut être assurée gratuitement à la halte-garderie de Kermoyan (Pôle enfance).

La possibilité de vous rendre disponible en toute sérénité et tranquillité pour participer à un atelier, une table ronde ou déambuler sur le site.

Pensez à prendre contact en amont avec la halte-garderie 02 98 98 86 52. N'oubliez pas de venir avec doudou, biberon et tout ce qui vous semble indispensable pour le bien être de votre enfant.

MPT DE PENHARS



T TABLE RONDE

A ATELIER

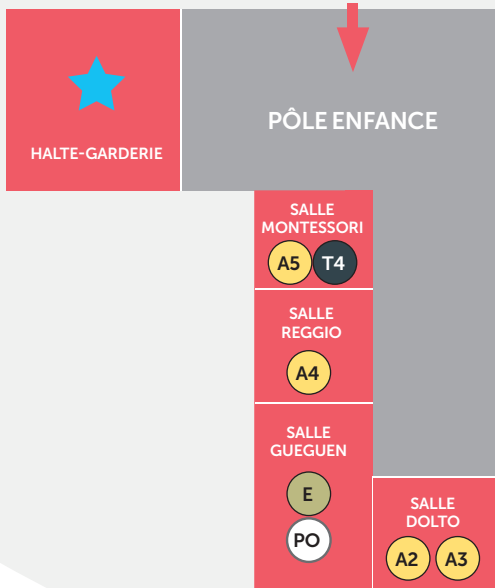
PO PORTES OUVERTES

E ÉCHANGES

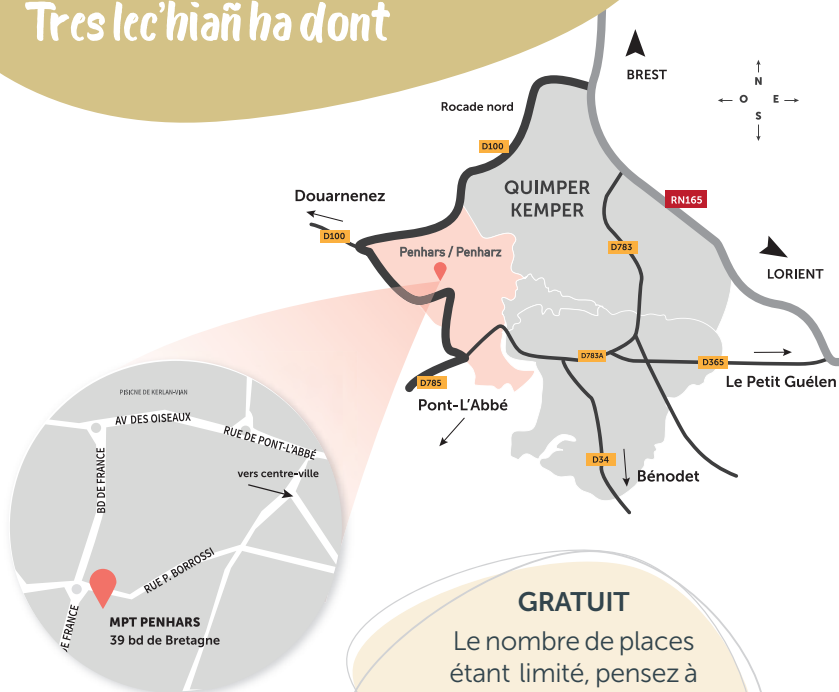
D DÉDICACES

S STANDS
 Centre hospitalier de Cornouaille (CHIC)
 Caf du Finistère
 Pmi
 Parentel
 Réseau Périnatalité
 Naître en Finistère
 Les actions parentalité de Quimper Bretagne Occidentale
 Point info médiation familiale

Entrée



Plan de situation et accès Tres lec'hiañ ha dont



GRATUIT

Le nombre de places
étant limité, pensez à
venir assez tôt !

Restauration
sur place possible.

CONTACTS / DAREMPREDOÙ

MPT PENHARS

39 bd de Bretagne
Tél. 02 98 55 20 61

PÔLE ENFANCE - QUIMPER

9 rue du Maine
Tél. 02 98 98 86 50

PÔLE ENFANCE - ERGUÉ-GABÉRIC

4 avenue Per Jakès-Hélias
02 98 90 53 89

LA CABANE - BRIEC

Place de Ruthin
06 46 49 88 51

PLUS D'INFORMATIONS / GOUZOUT HIROC'H

quimper-bretagne-occidentale.bzh

