



PLAN D'ACCÈS



L'espace des parents

dans le cadre du
Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement à la
Parentalité et de la Cité éducative.

Ligue de l'Enseignement
2 boulevard de la République, Résidence le Palais
34400 LUNEL
04.67.83.60.64 lunel@laligue34.org

- 2 mn à pied de l'arrêt de bus République
- 5 mn à pied de la gare SNCF

L'espace des parents

DISPOSITIF GRATUIT

C'EST QUOI ?

« L'espace des parents » est une action mise en place en partenariat avec la CAF et la cité éducative portée par le collège Frédéric Mistral. Elle vise à favoriser le bien-être des parents en renforçant et valorisant leurs compétences parentales et en offrant un espace d'écoute et d'accompagnement adaptés à chacun.

POUR QUI ?

L'espace des parents s'adresse à tous les parents, quel que soit l'âge de leurs enfants. L'objectif est d'accompagner les parents et les familles dans leur rôle éducatif, de répondre aux besoins spécifiques en tenant compte des différentes étapes de la vie familiale et de la singularité de chaque parent.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Un atelier hebdomadaire à la carte (j'y participe en totalité ou en partie) avec 3 types d'activités proposées permettant à chaque parent de participer en fonction de ses souhaits, besoins et disponibilités :

- Un 1^{er} temps pour se reconnaître, se retrouver entre parents destiné aux échanges, à la création de liens d'entraide, de solidarité et progressivement à la construction des projets collectifs, de sorties pour eux et aussi pour leurs enfants.
- Un 2^{ème} temps consacré à l'informatique et au numérique (ENT, pro note, usage sociaux ...) destiné à développer leur autonomie et compétences numériques et à favoriser la prévention des usages numériques de leurs enfants.
- Un 3^{ème} temps pour lâcher prise, prendre soin de soi, découvrir des techniques de relaxation, de sophrologie, de bien être, se faire plaisir.

POURQUOI FAIRE ?

- Améliorer les liens et interactions entre les parents et leurs enfants
- Mieux connaître les codes du système scolaire
- Développer son autonomie et ses compétences numériques
- Développer des liens d'entraide, de solidarité, d'échanges entre parents
- Eviter l'épuisement, le renoncement, le burn out parental
- Prendre soin de soi en tant que parents

L'objectif est de créer un espace pour les parents, un lieu de lâcher prise, où ils pourront échanger sur les situations rencontrées, exprimer leurs difficultés, questionnements, développer leurs compétences parentales, alléger leur charge mentale, se sentir mieux, soutenus en tant que parents et dans leurs relations avec leurs enfants.

Quand ?

L'atelier et ses activités se dérouleront tous les mardis de 14h à 17h dans les locaux de la Ligue de l'Enseignement, à l'exception des périodes de vacances scolaires.

Les 2 journées de sortie Parents/Enfants construites par les parents se dérouleront pendant les périodes de vacances scolaires.

A la carte : chaque parent pourra participer en fonction de ses souhaits, besoins et disponibilités.

Comment orienter les parents ?

- En se présentant directement à l'accueil de la Ligue de l'Enseignement,
- Par téléphone au 04.67.83.60.64
- Par mail lunel@laligue34.org

