

Du 3 novembre  
au 1<sup>er</sup> décembre  
2022

# En famille...

La gestion du quotidien  
Et moi dans tout ça ?



Un mois pour les parents  
aux Couronneries

Gratuit

## Temps de lecture

à la médiathèque  
des Couronneries

### Ditulalu ? Ditulafait ?

(à partir de 4 ans)

Jeudi 3  
novembre

16h-17h30



Grandir... entre vouloir faire tout seul et désirer rester petit, des albums à écouter en famille.

Lecture suivi d'un atelier : création d'une toise, pour pas à pas mesurer que l'on grandit.

Les places pour l'atelier sont limitées, merci de vous inscrire au 05 49 30 20 72

Animé par la médiathèque

## Spectacle

### Cabaret impro

À Carré bleu

Samedi 26  
novembre

16h30-18h



La vie de famille nous fait tous vivre des moments improbables. Et si vous preniez le temps d'en rire autour d'un spectacle d'improvisation avec la Compagnie « Il n'y a pas que les flamants roses qui savent jouer du violon ».



Garde d'enfants sur place pour les + de 3 ans

## Atelier

### Comment trouver du temps pour soi ?

Au centre d'animation  
des Couronneries

Jeudi 10  
novembre

9h30-11h30



Entre gestion des enfants, les repas, les courses, le ménage, le travail... comment trouver du temps pour soi ? Et justement si vous preniez le temps d'y réfléchir.



Animé par le Cidff et le centre d'animation des Couronneries  
Garde d'enfants sur place

## Atelier

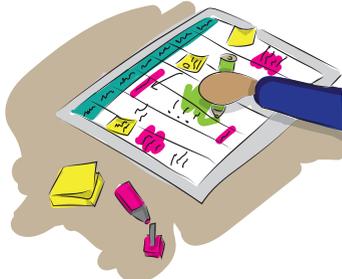
### Fabrication d'un calendrier familial

(à partir de 5 ans)

Au centre d'animation  
des Couronneries

Samedi 19  
novembre

14h30-17h



Venez créer avec vos enfants un calendrier familial pour que chacun trouve sa place et que personne ne s'y perde.

Animé par le centre d'animation des Couronneries

## Papotons sous le Toit

### Qui fait quoi à la maison ?

Au centre d'animation  
des Couronneries

Mercredi 30  
novembre

9h30-11h



La gestion du quotidien demande beaucoup de temps quand on est parent. Comment faites-vous entre les enfants, les repas, les courses, le ménage, le travail... ? Est-ce que c'était plus facile dans votre pays ? Qu'est ce qui est le plus difficile pour vous ? Quelles solutions avez-vous trouvées ? Qui vous aide ?

Animé par le Toit du Monde et le centre d'animation des Couronneries

## Cinéma

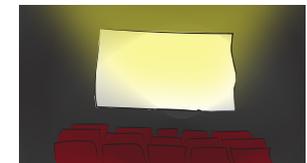
### « Tully »

réalisé par Jason Reitman  
avec Charlize Theron

À Carré bleu

Jeudi 1<sup>er</sup>  
décembre

9h15-11h45



La gestion du quotidien en tant que parent mobilise beaucoup d'énergie et peut amener à l'épuisement. Nous vous proposons de découvrir le quotidien d'une maman à travers ce film qui doit mener de front sa 3<sup>ème</sup> grossesse, sa vie de famille, de parent, d'épouse et de femme.



Animé par le centre d'animation des Couronneries  
Film suivi d'un échange  
Garde d'enfants sur place

● Activité parents-enfants

● Activité parents

## Mais aussi...

### Pause parents

#### « la gestion du quotidien »

Mercredi 23 novembre

9h30-11h

au Centre familial

Échanges libres sur la  
thématique

Animé par le relais petite enfance et le centre d'animation  
des Couronneries



**Oumy**

07 52 03 97 49

[oumy.ba@animation-couronneries.fr](mailto:oumy.ba@animation-couronneries.fr)



### Temps d'échanges dans les écoles

• Jeudi 17 novembre

devant l'école Perrault

• Vendredi 18 novembre

devant l'école Andersen

• Vendredi 25 novembre

devant l'école Daudet

> dès 8h45



**Ludivine**

06 42 21 97 56

[ludivine.lavaur@animation-couronneries.fr](mailto:ludivine.lavaur@animation-couronneries.fr)



**Les enfants doivent être accompagnés d'un parent  
pour les activités parents - enfants.**

- **Centre d'animation des Couronneries**  
37 rue Pierre de Coubertin  
**05 49 44 12 48**
- **Carré bleu**  
1<sup>bis</sup> rue de Nimègue
- **Médiathèque des Couronneries**  
14 Place de Provence
- **Centre familial**  
83 rue des Couronneries

[www.animation.couronneries.fr](http://www.animation.couronneries.fr)  
et aussi sur Facebook et Instagram