

AVRIL • JUILLET • NOVEMBRE 2023

# PRENDRE SOIN DE SOI

*pour prendre soin des autres*



Conception et réalisation : Questembert Communauté - Crédits illustrations : Freepik

ESPACE SENSORIEL | RELAXATION | MASSAGE

Tout le programme sur  
[WWW.QUESTEMBERT-COMMUNAUTE.FR](http://WWW.QUESTEMBERT-COMMUNAUTE.FR)

# PRENDRE SOIN DE SOI

## *pour prendre soin des autres*

Au fil des mois d'avril, juillet et novembre, les équipes du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) vous proposent des ateliers autour du bien-être de la relation entre l'adulte et l'enfant.

### POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES ...

Le Relais Petite Enfance prendra soin des assistantes maternelles en leur proposant un cycle d'ateliers et de soirées sur la sophrologie.

### POUR LES ENFANTS...

Les accueils de loisirs de la Maison Pop' inviteront les enfants à prendre conscience de leur «soi» en leur proposant diverses activités (espace sensoriel, médiation animale...)

### POUR LES FAMILLES...

La Maison Pop' et les parentillages proposent de nombreux ateliers :

#### ESPACE SENSORIEL



- Mer. 12 avril, de 14h à 17h
- Mer. 19 avril, de 9h30 à 12h
- Jeudi 20 avril, de 15h à 18h

Le Cube, Lauzach

Entrée libre et gratuite

#### RELAXATION EN PRÉSENCE D'ANIMAUX

Atelier parents-enfants, dès 3 ans

Mercredi 12 avril, 9h45 ou 11h

Maison des parents, Questembert

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)

#### ATELIER SUR LE TOUCHER

Enfants de 0 à 5 ans avec leurs parents

Mercredi 12 avril, 9h30 ou 10h45

Salle des associations, Larré

Inscription par mail à [famille@qc.bzh](mailto:famille@qc.bzh)

ou au 07 64 47 14 08

#### MASSAGE EN FAMILLE



Atelier parents-enfants, dès 4 ans

Samedi 15 avril, 9h45 ou 11h

Maison des parents, Questembert

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)

#### ATELIER RELAXATION LUDIQUE

Atelier parents-enfants, de 0 à 5 ans

Vendredi 21 avril, 9h30 ou 10h30

Maison des parents, Questembert

Inscription par mail à [lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)

#### ROAD FRIP'

Balade à Vannes spécial friperies et boutiques vintage

Mardi 25 avril, rendez-vous à 13h devant la Maison Pop', Questembert

Avec le soutien de

