



# Maison de la parentalité

## PROGRAMME

JANVIER-MARS 2026

Accueil individuel

ou en groupe

Animations en famille

Ateliers

Café des parents

...





# JANVIER

## Jeudi 8

- **Groupe de parole : parents d'enfants TDAH** - de 20h30 à 22h30  
 Groupe de parole animé par une psychologue. 7 rencontres/an.  
 Permettre aux parents d'enfant(s) TDAH de se retrouver pour échanger, prendre du recul et partager des ressources dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.  
 35€ l'année (+15€ d'adhésion) - sur inscription (possible en cours d'année) sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)  
 Plus d'informations : [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45

## Mardi 13

- **Initiation massages bébé : ventre et dos** - de 9h30 à 11h30  
 Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.  
 Gratuit - sur inscription : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## Mardi 13 & mercredi 14

- **Accompagnement à la saisie des souhaits sur le téléservice Orientation (portail EduConnect)** - de 16h à 18h le mardi & de 14h à 16h le mercredi

Accompagnement à la saisie des souhaits sur le téléservice Orientation (portail EduConnect), animé par Emmaüs Connect.

Gratuit. Infos : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## Mar. 13 & jeu. 29

- **Groupes de parole : parents d'enfants DYS** - de 20h30 à 22h30  
 Groupes de parole animés par une psychologue. 2 groupes (3<sup>e</sup> en février) avec 7 rencontres/an.  
 Se retrouver pour se confier, échanger et partager entre parents son expérience dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.  
 35€ l'année (+15€ d'adhésion) - sur inscription (possible en cours d'année) sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)  
 Plus d'informations : [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45

## Jeudis 15 & 29

- **La papote des mamans** - de 9h30 à 11h30

Papoter, échanger, prendre des conseils, des bonnes pratiques, des astuces lors d'un moment convivial entre jeunes ou futures mamans. Enfants bienvenus, coin jeux à disposition. Animée par des bénévoles de l'epe45.

Gratuit - sans inscription.

Infos : [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr) // [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45

## Samedi 17

- **Atelier dessin zen** - de 10h à 12h

Seul(e) ou accompagné(e) de son enfant de 9 ans et plus, une découverte de cet art fascinant, créatif et relaxant, inspiré du Zentangle. Animé par Nicole Ozanne, bénévole à l'epe45.

Gratuit - sur inscription sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)

Plus d'informations : [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45



## Mardi 20

### ► Groupe de parole : parents d'enfants en situation de phobie scolaire - de 20h30 à 22h30

Groupe de parole animé par une psychologue. 7 rencontres/an.

Se retrouver pour échanger, prendre du recul et partager entre parents les ressources disponibles dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité.

35€ l'année (+15€ d'adhésion) - sur inscription (possible en cours d'année) sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)  
Plus d'informations : [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45

## Mercredi 21

### ► Communication non violente - de 19h45 à 22h

Atelier de pratique animé par un formateur certifié CNV (groupe de 12 pers. max).

À partir de 5€ - sur inscription sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr) - Plus d'informations : 06 58 99 45 45 // [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr)

par l'epe45

## Jeudi 22

### ► Café des grands parents - de 14h à 16h

Temps d'échange convivial entre grands-parents autour du quotidien, de l'éducation et des relations intergénérationnelles, animé par un psychopraticien.

Gratuit - sur inscription sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)  
Plus d'informations : [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45

## Mardi 27

### ► L'alimentation des 0-3 ans - de 9h30 à 11h30

Temps d'échange et d'informations animé par Audrey Avallard, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## Mardi 27

### ► Aide Educative à la Parentalité - de 9h30 à 12h30

Être parent, c'est se poser des questions et parfois rencontrer de réelles difficultés. Ce service propose un accompagnement individuel, immédiat et gratuit.

Gratuit. Infos : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## Mercredi 28

### ► Préparer son post partum

- de 9h30 à 12h

Un moment d'échanges pour anticiper le mois d'or, les 40 jours après la naissance. Comprendre les enjeux de cette période et définir un plan postnatal adapté aux besoins de chaque maman. Animé par l'association Ateliers Chrysalide.

Gratuit - sur inscription : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

### ► RDV des parents : La gestion des émotions - de 20h30 à 22h30

Pour les parents de jeunes enfants (- 10 ans). Échanges sur le quotidien et l'éducation, la gestion des émotions de l'enfant, comment apaiser sans s'épuiser. Moment convivial en toute bienveillance et confidentialité, animé par une consultante en parentalité

Gratuit - sur inscription sur [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr) - renseignements : [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epe45

## Samedi 31

### ► Matinée jeux en famille

- de 10h à 12h

Parents / enfants de 0 à 12 ans : un moment convivial pour jouer avec son enfant, découvrir des jeux et rencontrer d'autres parents animé par Sandrine Linger, psychopédagogue et des bénévoles de l'epe45.

Gratuit - sans inscription. Infos : [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr) // [actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr) // 06 58 99 45 45.

par l'epe45



# FÉVRIER

## Lundi 2

### ► Groupe de parole : parents d'enfants DYS - de 20h30 à 22h30

3<sup>e</sup> groupe. Voir infos du mardi 13/01.

par l'epé45

## Mardis 3 & 10

### ► Atelier des parents [enfance] - de 20h à 22h30

"Comment faut-il que je parle pour que tu m'écoutes ?" : émotions, communication, autorité, autonomie...

Cycle de 7 ateliers animés par une consultante en parentalité : prochains les 3, 10, 17 et 24/03 et 7/04.

45€ le cycle (+15€ d'adhésion) - sur inscription sur [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) - Plus d'infos : actions.projets@epé45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epé45

## Mercredi 4

### ► Café des parents d'ados

- de 20h30 à 22h30

Quand l'ado change, tout bouge : comprendre ce qui se joue. Animé par une coach-hypnothérapeute, spécialisée en parentalité.

Gratuit - sur inscription sur [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr)  
Plus d'informations : actions.projets@epé45.fr // 06 58 99 45 45

par l'epé45

## Mercredis 4 & 11

### ► Atelier des parents [fratrie] - de 20h à 22h30

Jalousie, conflits, rivalité dans la fratrie, un mal nécessaire ? Des clés pour comprendre et accompagner les relations fraternelles.

Cycle de 5 ateliers animés par une consultante en parentalité : prochains les 4, 11 et 18/03.

35€ le cycle (+15€ d'adhésion) - sur inscription sur [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) - Plus d'infos : actions.projets@epé45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epé45

## Jeudi 5

### ► Groupe de parole : parents d'enfants TDAH - de 20h30 à 22h30

Suite du cycle. Voir infos du jeudi 8/01.

par l'epé45

## Lundi 9

### ► Atelier des parents [devoirs]

- de 20h30 à 22h30

Méthodes d'apprentissage, trucs et astuces pour rendre le moment des devoirs plus doux, avec une consultante en parentalité.

Cycle de 2 ateliers, prochain le 9/03

10€ le cycle (+15€ d'adhésion) - sur inscription sur [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) - infos : actions.projets@epé45.fr // 06 58 99 45 45.

par l'epé45

## Mardi 10

### ► Initiation massages bébé : jambes - de 9h30 à 11h30

Animée par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalité@olivet.fr

par la coordinatrice

## **Mercredi 11**

### ► **Atelier parents-ados [écrans]** -

de 14h à 16h

Dérypter les mécanismes de la numérisation de notre société et d'identifier des actions concrètes pour un usage serein des écrans.

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

### ► **Utiliser Pronote** - de 16h30 à 18h30

Accompagnement par Emmaüs Connect.

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## **Jeudi 12**

### ► **La papote des mamans**

- de 9h30 à 11h30

Animée par des bénévoles de l'epc45.

**Gratuit - sans inscription.** Infos : [www.epc45.fr](http://www.epc45.fr) // [actions.projets@epc45.fr](mailto:actions.projets@epc45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epc45

## **Lundi 16**

### ► **Mon moment magique en fratrie** - de 10h à 11h30

Animé par Aline Michaud.

Au travers de moments de jeux et de créativité, des ressources pour faciliter les liens familiaux.

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

## **Mardi 17**

### ► **Yoga bébé** - de 9h30 à 10h15 : enfants non marcheurs // de 10h30 à 11h15 : enfants marcheurs

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

### ► **Le chocolat autrement**

- de 15h à 16h30

Découverte sensorielle animée par Carole Almaric, conseillère en alimentation, pour explorer le chocolat sous un angle original.

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice

## **Jeudi 19**

### ► **Appréhender les émotions en famille** - de 10h à 12h

Atelier en binôme parent-enfant pour fabriquer ensemble des outils permettant de canaliser les émotions, animé par Stéphanie Masson Sauvanet, coach parentale et praticienne en psychothérapie. Parents / enfants de 5 à 10 ans

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // [maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr)

par la coordinatrice



# MARS

## Mardi 3

### ► Le sommeil des 0-4 ans

- de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

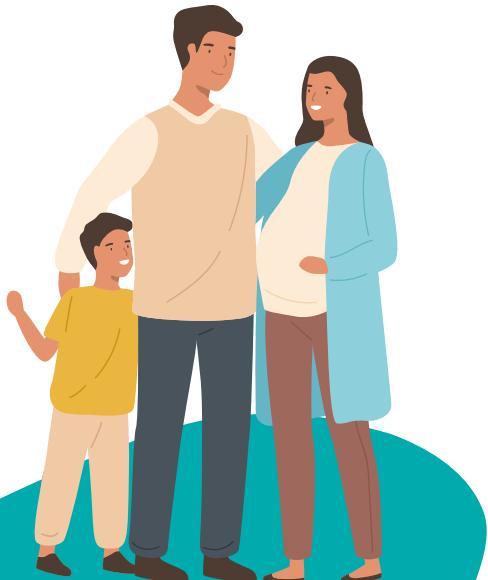
par la coordinatrice

## Mar. 3 ou jeu. 26 ou lun. 30

### ► Groupe de parole : parents d'enfants DYS - de 20h30 à 22h30

Suite du cycle pour chaque groupe. Voir infos du mardi 13/01.

par l'epé45



## Lundis 9 et 23

### ► Ateliers pour parents d'enfants TDAH - de 20h30 à 22h30

Cycle de 5 ateliers animés par une éducatrice spécialisée, formée aux troubles neuro-développementaux. Prochains ateliers 27/04, 11 et 18/05.

Comprendre comment s'exprime le TDAH et ajuster sa posture éducative.

25€ le cycle (+15€ d'adhésion) - sur inscription sur [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) - Plus d'informations : actions.projets@epé45.fr // 06 58 99 45 45

par l'epé45

## Mardi 10

### ► Lecture bébé - de 10h à 11h

Voir le monde, l'entendre, le découvrir... Des clefs pour comprendre l'importance de la lecture dès le plus jeune âge et des exemples d'albums pour partager avec lui le plaisir de lire. Animé par les bibliothécaires d'Olivet.

Gratuit - sur inscription. Infos et inscription : 02 38 69 83 99 // maison.parentalite@olivet.fr

par la coordinatrice

### ► Groupes de parole pour parents d'enfants en situation de phobie scolaire

- de 20h30 à 22h30

Suite du cycle. Voir infos du mardi 20/01.

par l'epé45

## Jeudi 12

### ► La papote des mamans

- de 9h30 à 11h30

Animée par des bénévoles de l'epé45.

Gratuit - sans inscription. Infos : [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) // actions.projets@epé45.fr // 06 58 99 45 45

par l'epé45

## Samedi 14

### ► Matinée jeux en famille

- de 10h à 12h

Animée par une psychopédagogue et des bénévoles de l'epé45. Parents/enfants 0-12 ans.

**Gratuit - sans inscription.** Plus d'infos : [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) // [actions.projets@epé45.fr](mailto:actions.projets@epé45.fr) // 06 58 99 45 45.

par l'epé45

## Mardi 17

### ► Initiation massages bébé :

**ventre et dos** - de 9h30 à 11h30

Animé par Audrey Avallart, infirmière puéricultrice.

**Gratuit - sur inscription :** 02 38 69 83 99 // [maison.parentalité@olivet.fr](mailto:maison.parentalité@olivet.fr)

par la coordinatrice

## Jeudi 19

### ► Groupe de parole pour parents d'enfants TDAH

- de 20h30 à 22h30

Suite du cycle. Voir infos du jeudi 8/01.

par l'epé45

## Samedi 21

### ► Atelier dessin zen - de 10h à 12h

Animé par Nicole Ozanne, bénévole à l'epé45.

**Gratuit - sur inscription.** Infos et inscription : [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) // [actions.projets@epé45.fr](mailto:actions.projets@epé45.fr) // 06 58 99 45 45.

par l'epé45

## Mercredi 25

### ► Café des parents d'ados

- de 20h30 à 22h30

Émotions XXL et parents en apnée : apaiser le quotidien. Animé par une coach-hypnothérapeute, spécialisée en parentalité.

**Gratuit - sur inscription sur** [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr)  
Plus d'informations : [actions.projets@epé45.fr](mailto:actions.projets@epé45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epé45

## Mercredi 25

### ► RDV des parents : des limites pour bien grandir

- de 20h30 à 22h30

Pour les parents de jeunes enfants (- 10 ans). Échanges sur le quotidien et l'éducation, pour trouver l'équilibre, animés par une consultante en parentalité.

**Gratuit - sur inscription sur** [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr) - renseignements : [actions.projets@epé45.fr](mailto:actions.projets@epé45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epé45

## Jeudi 26

### ► Café des grands parents

- de 14h à 16h

Animé par un psychopraticien.

**Gratuit - sur inscription sur** [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr)  
Plus d'informations : [actions.projets@epé45.fr](mailto:actions.projets@epé45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epé45

### ► Atelier "Vers une communication respectueuse" avec la méthode IMAGO

- de 20h à 22h

Transformer ses relations, y apporter plus de légèreté, comprendre les résonances entre le passé et le présent et redonner de la joie aux liens. Animé par un thérapeute certifié IMAGO.

**À partir de 5€ (+15€ d'adhésion) - sur inscription obligatoire sur** [www.epé45.fr](http://www.epé45.fr)  
Plus d'informations : [actions.projets@epé45.fr](mailto:actions.projets@epé45.fr) // 06 58 99 45 45

par l'epé45

## Mardi 31

### ► Découverte du portage bébé -

de 9h30 à 11h30

Atelier pour découvrir différents modes de portage, les tester pour identifier celui qui convient le mieux et obtenir des réponses à toutes vos interrogations. Animé par l'association Ateliers Chrysalide.

**Gratuit - sur inscription :** 02 38 69 83 99 // [maison.parentalité@olivet.fr](mailto:maison.parentalité@olivet.fr)

par la coordinatrice

# RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

## les consultations PMI

- ▶ **tous les lundis** sur rendez-vous au 02 18 21 29 63 ou 64.

## les inscriptions en crèches municipales par le Relais Petite Enfance (RPE)

- ▶ **mercredi**
- ▶ **jeudi après-midi**
- ▶ **vendredi après-midi**

Rendez-vous à prendre sur l'Espace Citoyen accessible depuis [www.olivet.fr](http://www.olivet.fr)

## les entretiens individuels sur les questions de parentalité avec la coordinatrice

- ▶ **le mardi et le mercredi après-midi** sur rendez-vous au 02 38 69 83 99.

## l'accueil sans rendez-vous (hors vacances scolaires)

- ▶ **mardi, jeudi** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
- ▶ **mercredi** de 9h à 12h

## des formations régulières

L'epe45 propose de nombreuses formations, conférences et rencontres pour les éducateurs. Découvrez l'ensemble de la programmation de l'association sur son site [www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)

# CONTACTS

▶ Coordinatrice de la maison de la parentalité  
[maison.parentalite@olivet.fr](mailto:maison.parentalite@olivet.fr) • 0238 69 83 99

▶ Relais petite enfance (RPE)

Sur rendez-vous : inscription sur l'Espace Citoyen accessible depuis [olivet.fr](http://olivet.fr) ou au 0238 69 83 12

▶ École des parents et des éducateurs du Loiret

[actions.projets@epe45.fr](mailto:actions.projets@epe45.fr)  
0238 69 94 24 • 06 58 99 45 45  
[www.epe45.fr](http://www.epe45.fr)



▶ Protection Maternelle Infantile

Consultations sur rendez-vous au 0218 21 29 63 ou 64 • [pmi@loiret.fr](mailto:pmi@loiret.fr)

# ACCÈS



Adresse :  
504 avenue du Loiret  
45160 Olivet  
Bus ligne 1, arrêt Couasnon  
Aller jusqu'au parking au fond de la résidence.

