

ÊTRE PARENTS À CUGNAUX

7>11
AVRIL

20
26

ANIMATIONS • SPECTACLE

ÉCHANGES • INFORMATIONS



ville-cugnaux.fr



ÊTRE PARENTS À CUGNAUX

Programme de la semaine

Être parent, c'est partager, apprendre et grandir ensemble... découvrez le programme spécialement conçu pour accompagner la parentalité à chaque âge et chaque étape de la vie.

Gratuit Activités et animations gratuites durant toute la semaine. Informations auprès du Relais parentalité 05 62 87 30 11 • relais.parentalite@mairie-cugnaux.fr

MARDI 7 AVRIL

Café des parents

À partir de 9h à l'espace Mosaïque
Temps d'échanges et de convivialité entre parents.

..... **Tout public**
Entrée libre

Café des parents dans les crèches :
renseignez-vous auprès de votre structure d'accueil.



Éveil musical (0-3 ans)

À 9h30 ou à 10h30 au Quai des arts
Séance d'éveil musical proposée par le Relais parentalité. Prenez le temps de découvrir l'exposition « Prendre et surprendre » de Lucie Félix (jusqu'au 11 avril)

..... **Tout public**
Entrée libre

Bien s'équiper pour l'arrivée de bébé

De 14h à 16h30 au Relais parentalité
Atelier proposé en partenariat avec la Protection maternelle infantile de la Maison des solidarités de Frouzins, le Relais parentalité et le Relais petite enfance.

..... **Tout public**
Entrée libre



MERCREDI 8 AVRIL

Rencontrez vos associations au Relais citoyen

De 9h15 à 16h30

Venez rencontrer les bénévoles de l'association. **Elheva** : découvrez leurs actions pour le bien-être et les loisirs des enfants en situation de handicap et leurs parents.

L'association des praticiens et thérapeutes bien-être à Cugnaux vous propose des ateliers parents-enfants.

Participation libre reversée à l'association Elheva.

..... **Parents-enfants**
Entrée libre

Voyage conté et sophrologie

De 9h15 à 10h15

Conte sophro autour du thème de la nature.

Parentalité en mouvement : temps d'échanges et détente

De 10h15 à 12h

Paroles partagées autour de la parentalité, accompagnées de mouvements doux.

Bien manger en s'amusant

De 13h30 à 16h30

Jeux interactifs parents/enfants autour de l'alimentation.

Comprendre les besoins de bébé

De 14h30 à 16h

Décodage du langage corporel de bébé et solutions pour répondre aux problématiques du quotidien.

Parler parentalité !

De 16h30 à 17h30

Expérience autour des différentes parts de soi dans la parentalité.



Jeux découvre !

La Ludothèque itinérante

De 14h à 17h30 au Quai des arts

Jeux pour toute la famille.

..... **Parents-enfant**

Entrée libre



Spectacle : "Manuel à l'attention des non-adultes"

À 16h au Quai des arts

Par la Compagnie L'Agit.

Durée : 55 minutes

..... **à partir de 8 ans**

Sur réservation via Festik



JEUDI 9 AVRIL

Portes ouvertes de la Ludothèque

De 16h à 18h à la ludothèque

Venez découvrir cet espace de jeux pour toute la famille.

..... **Tout public**

Entrée libre



L'adolescence, on en parle ?

De 18h à 20h au Quai des arts

En présence d'une psychologue

..... **Parents**

Sur inscription



VENDREDI 10 AVRIL

"Les légumes, nos enfants et nos ados !"

De 9h30 à 11h30 au Relais solidaire

Atelier ouvert à tous pour cuisiner simplement des légumes savoureux. Les participants sont invités à rester partager le repas.

..... **Tout public**

Entrée libre

La marche des parents

De 13h30 à 15h à l'espace Mosaïque

Moment de convivialité et de partage.

..... **Tout public**

Sur inscription



SAMEDI 11 AVRIL

Carnaval

..... **Tout public**

Entrée libre

Départ du cortège à 16h, place de la Libération
Arrivée à 17h30 au parc du Manoir

A vos marques, prêts, dansez !

Entrez dans la danse ! Le carnaval vous invite à vous réunir autour des danses et musiques qui ont marqué chaque génération.

Festi'free du Carnaval

Du 1^{er} au 10 avril

Déposez les déguisements dont vous ne vous servez plus et offrez leur une seconde vie.

Lieux de dépôt : Quai des arts, Coupe d'or, Boit'J, CCAS, Relais parentalité et espace Mosaïque

Le 11 avril de 9h à 12h

Rendez-vous au marché de plein vent pour le Festifree organisé par le Relais mobile.

PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI

**Animations
au parc du Manoir**

Flashmob



Et tout au long de la semaine...

- **Cafés des parents, spectacles et ateliers** organisés par les crèches du Réseau parentalité
- **Exposition de l'illustratrice Lucie Félix** au Quai des arts à la médiathèque
- **Exposition collective « MuE »** au centre d'arts visuels du Quai des arts
- **Découverte d'un espace sensoriel** au Relais petite enfance (réservé aux parents-employeurs d'assistante maternelle, renseignements auprès du Relais petite enfance)

**ZOOM
SUR...**

Le Relais parentalité

Cet espace convivial, situé au cœur de Cugnaux, est conçu pour répondre aux besoins des familles et les accompagner dans chaque étape de la vie... de la petite enfance à l'adolescence.

- Un **espace d'accueil** et de **ressources** pour les familles.
- Une **équipe de professionnels** pour **écouter** et **accompagner** le rôle d'éducateur quel que soit l'âge de l'enfant.
- Un lieu dédié aux **parents, futurs parents** et **co-éducateurs**.
- Des ateliers et permanences réservés aux familles cugnauxaises.



Lieu d'accueil parents-enfants (Laep)

Le Laep est un espace ludique pour les enfants de 0 à 6 ans, où ils peuvent jouer librement avec un parent ou adulte référent.
Ouvert 3 demi-journées par semaine.

INFOS PRATIQUES



Relais parentalité et Laep
1, rue Vincent-Auriol
31270 Cugnaux

05 62 87 30 11
relais.parentalite@mairie-cugnaux.fr



Basso Cambo puis prendre le bus.



L11 (arrêt Cugnala - Quai des arts)
87 (arrêt Mairie Cugnaux)



Parking à 50 mètres

VOS CONTACTS

Espace Mosaïque et ludothèque

Place de la Libération ● 05 61 76 84 99

Relais mobile et Relais solidaire

05 62 87 30 15

Information auprès de l'accueil du CCAS

Relais citoyen

8 rue du Pré-Vicinal

Boit'J

18 rue de la Vieille-Église ● 05 61 76 82 79

Quai des arts

Place Léo-Lagrange ● 05 81 60 82 62

Association Elheva

17, rue Alfred-Sauvy ● 07 82 78 86 93

Multi-accueil Agora

9, avenue George-Pompidou ● 05 34 50 54 65

Multi-accueil Rachety

51, avenue de Plaisance ● 05 61 31 77 40

Multi-accueil Vivier

12, place du Vivier ● 05 61 92 13 90

Relais petite enfance

51, avenue de Plaisance 05 61 31 77 41

Crèche Lou Pit's choux nés

41 bis, rue du Stade ● 05 61 92 28 48

Crèche Valentin Valentine

299 chemin de Tucaut ● 05 34 57 56 75

Relais Pitchounets

Local de la chartreuse de Loubayssens
Avenue Léo-Lagrange ● 07 52 07 57 54