

Les journées des familles dans les Hautes-Alpes



NOVEMBRE
2021

Le programme !



**SERROIS-LARAGNAIS,
BUËCH-DÉVOLUY, GAPENÇAIS,
CHAMPSAUR-VALGAUDEMAR, EMBRUNAIS-SAVINOIS,
GUILLESTROIS-QUEYRAS, BRIANÇONNAIS-ARGENTIEROIS**

Organisées par le Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents
des Hautes-Alpes (REAAP 05). Tél : 04 92 21 79 00, www.reaap05.fr



POUR TOUS LES PARENTS, AVEC ET/OU SANS LES ENFANTS

Une enquête de l'UNAF a dressé le constat suivant : « 72% des parents en France estiment que la crise sanitaire les amènera à donner plus d'importance à leur vie familiale. » Dans ce contexte, le REAAP souhaite plus que jamais proposer aux parents ressources et temps d'échanges pour les accompagner dans leur vie de famille au quotidien. Ainsi, la thématique du « Faire ensemble » s'est naturellement imposée comme le fil de cette 6ème édition des Journées des familles. Plus de 100 actions sont organisées pour les familles et les professionnels, dans l'ensemble du département des Hautes-Alpes. À l'image des 4 soirées inédites de « spectacle gesticulé » organisées à Gap, Lagrand, Saint-Bonnet et Guillore, ce programme se veut à la fois joyeux pour s'amuser « ensemble » et sérieux pour réfléchir « ensemble » à votre quotidien de parents. Laissez-vous porter par cette belle programmation ! ».

Pour le réseau REAAP, José Orsini, président de l'UDAF



Les événements sont gratuits, à l'exception de ceux mentionnant un prix libre.



À l'heure de l'impression de ce programme nous ne pouvons nous prononcer sur les conditions sanitaires à respecter pour participer aux actions des Journées des familles. Informations à jour en ligne sur www.reaap05.fr au fil du temps et des déclarations officielles.

Le programme est actualisé en direct sur www.reaap05.fr. Des actions ont pu s'ajouter depuis l'impression de ce document !

Certaines actions ont été imaginées spécialement pour ce mois de novembre 2021, mais la plupart d'entre elles existent aussi tout au long de l'année. **N'hésitez pas à prendre contact avec les référents parentalité** dont les coordonnées sont précisées au dos de ce livret pour connaître les actions qui existent près de chez vous ou lancer de nouvelles idées !

Sommaire

Embrunais-Savinois	p.3
Serrois-Laragnais	p.4
Buëch-Dévoluy	p.6
Gapençais	p.8
Champsaur-Valgaudemard	p.10
Guillestrois-Queyras	p.13
Briançonnais-Argentierois	p.14

Dans l'Embrunais-Savinois



LES GOÛTERS DE MAMIE CASSEROLE

- Vendredi 5 novembre de 15h à 19h, au Club loisirs de Savines le Lac.
- Mercredi 17 novembre de 14h à 18h, à la salle polyvalente de Puy Sanières.
- Samedi 27 novembre de 14h à 17h, Lou cercle au Sauze du lac.

Ateliers culinaires intergénérationnels.

On confectionne et on déguste ensemble ! Et puis surtout on échange ! Réservation et contact Euroscope 04 92 20 69 75.

Le samedi 6 novembre

CAFÉ DES PARENTS de 9h30 à 11h30 à Embrun (lieu communiqué à l'inscription)

Le café des parents c'est un **temps d'échanges chaleureux entre parents** pour partager vos préoccupations du moment, animé par une professionnelle de la parentalité (Charlotte Hervé). Vous pourrez y obtenir des informations sur le développement de l'enfant, de l'adolescent et ainsi mieux comprendre ses réactions. Réservation et contact 07 70 00 13 51 (prix libre).

Tout au long du mois

à Embrun « **LA FAMILLE EN 2021 EXPRESSION LIBRE** » Interviews Micro trottoir et diffusion par la radio locale la RAM dans les rues de la ville. Contact Euroscope 04 92 20 69 75.

Samedi 13 novembre

CAFÉ DES PARENTS ET ATELIER PARENTS-ENFANTS. De 10h à 12h à la médiathèque de Chorges, Charlotte Hervé, professionnelle de la parentalité, anime un **atelier créatif et ludique pour les parents et leur(s) enfant(s) sur le thème de la nature** : « Le plaisir simple d'être ensemble dans la nature ». Contact à la Médiathèque nathalie.chanasnicot@mairie-chorges.fr

Le samedi 20 novembre

de 9h30 à 11h30 à Embrun (lieu communiqué à l'inscription) Charlotte Hervé propose un **ATELIER PARENTS-ENFANTS SUR LES ÉMOTIONS**. Venez partager un **temps ludique et léger** avec un enfant / adolescent. Cet atelier vous apportera quelques informations concernant les émotions. Chaque binôme aura la possibilité d'avancer à son rythme. Limité à 5 binômes. Réservation et contact 07 70 00 13 51 prix libre (conseillé de 15€/binôme).



Dans le Serrois-Laragnais



Samedi 30 octobre

APRÈS-MIDI JEUX EN FAMILLE avec Ludambule, **de 14h30 à 17h30** à la **Bibliothèque de Garde Colombe**. Un espace jeux de société, de construction, d'adresse et un espace jeux vidéo (à partir de 5-6 ans). Et aussi l'occasion de **discuter de la place du jeu** dans nos foyers ! Contact 04 92 66 29 46.

Mercredi 1^{er} novembre

GOÛTONS ENSEMBLE, **de 15h à 17h** à l'**Espace rural numérique** - Ancienne école communale de Montmorin, sur réservation auprès de Cathy Roumieu 04 92 45 06 12.

Vendredi 5 novembre

THÉÂTRE FORUM « PARENTS PLUS QUE PARFAITS » **de 18h à 19h30**. À chaque âge de l'enfance, **pas facile d'être parents !** Surtout si tout le monde y va de son petit conseil. Conflits intergénérationnels, culpabilité des parents, peur du jugement face à l'éducation de leurs enfants... seront abordés à cette occasion. **À la crèche L'île aux enfants à Serres**, contact 07 86 28 45 45.

Mercredi 17 novembre

DE CONTES EN COMPTINES, **de 10h30 à 11h15**, à la **Médiathèque de Laragne**, « On Embarque ! »... tout le monde est là ? C'est parti ! ... Et vogue vogue sur les flots de notre voyage de contes en comptines... À son bord : tout un équipage de petits et grands aventuriers en jeu, futurs lecteurs en herbe, explorateurs d'histoires et de sons à la découverte de sensations sonores... sur le fil de la musique des mots. Par Anabelle Galat, conteuse et musicienne. Contact et réservation 04 92 65 26 64.

Jeudi 18 et mardi 23 novembre

LES PLOU-PLOUS DE LA BIBLIO' **de 10h à 11h** à la **Médiathèque Ludothèque du Poët**. Atelier parents-enfants **autour du livre**. Pour les 0-3 ans. Sur réservation : bibliotheque@lepoet-hautes-alpes.com

Vendredi 19 novembre

ZUMBINI, événement pour les assistantes maternelles, **de 10h à 11h** **salle Chabre au gymnase de Laragne**. Événement dédié aux enfants de 0 à 4 ans et leur assistante maternelle. Rythmé par des musiques originales, il est conçu pour **stimuler le développement** cognitif, social, psychomoteur et émotionnel des enfants.

C'est un moment de partage à travers la musique, le chant les instruments et la danse. Réservation au 07 86 28 45 45. (Relais assistantes maternelles L'île aux enfants).

Vendredi 19 novembre

SOIRÉE SPECTACLE GESTICULÉ « PARENTS DANS LA MÊLÉE » pour rire et réfléchir sur **notre quotidien de parents d'ado**, qui peut parfois être un sport brutal. Spectacle pour les parents (et pour leurs grands enfants) pour faire le tour des fondamentaux, car on ne se lance pas dans un match sans connaître les règles et les techniques de jeu. C'est un « Viva ! » aux parents qui participent à toutes les épreuves et aussi un rappel que le sport prône le collectif au moment même où notre société glorifie l'individualisme. Le spectacle sera suivi d'un temps d'échange convivial ! **À 19h à la Maison pour tous à Lagrand**. Contact 07 86 28 45 45.

Samedi 20 novembre

JOURNÉE « FAITES EN FAMILLE ! » **De 10-17h**, à la **Maison pour tous de Garde Colombe**, toute une journée pour partager des temps de jeux, des ateliers, du mouvement, de l'attention... Pour faire ensemble, en famille ! La ludothèque itinérante Lundambule sera présente toute la journée, ainsi que la médiathèque de Garde Colombe. De **nombreux ateliers** (jeux, patouilles, créativité, motricité, info familles, repair-café...) sont en accès libre tout au long de cette journée, et aussi :

• **ATELIER PARENTS ENFANTS DE BATCH COOKING**, animé par Mélissa Samuel diététicienne, pour remettre

une dose de plaisir dans **la cuisine du quotidien** en découvrant comment habilement préparer à l'avance les menus de la semaine !

• **ATELIER « LES SECRETS DE L'ALCHIMIE »**. Préparation et création en **peinture végétale** avec les « Ateliers de Mélisande », 2 séances : **10h-12h puis 14h-16h**.

• **ATELIER « S'ÉVEILLER EN MOUVEMENT »**, animé par Caroline Zenatti, danseuse, pédagogue, éducatrice en **développement moteur du nourrisson** en BMC®, séance dédiée au mouvement, 2 horaires : **10h30-11h15** atelier parents-enfants non marcheurs et **16h-17h** atelier parents-enfants marcheurs.

• **ATELIER PRATIQUE CORPORELLE D'ATTENTION**, animé par Evelyne Le Moigne, exercices de recentrage corporel, de visualisations, d'auto-massages, de temps de respiration pour améliorer la réussite éducative, la concentration, l'écoute, pour réguler les émotions... 2 séances de 40 minutes proposées dans la journée.

(Réservation nécessaire pour les 4 ateliers ci-dessus au 07 86 28 45 45).

Vendredi 26 novembre

ACCOMPAGNER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT DE 6 À 18 MOIS,

De 18 à 20h, à la **crèche L'île aux enfants à Serres**. Un(e) ergothérapeute vous expose le **développement du tout-petit** et vous donne des conseils pratiques pour l'accueillir, l'accompagner et le stimuler. Réservation nécessaire au 07 86 28 45 45. Attention la participation à la 1^{re} séance (samedi 16 octobre de 10h à 12h) est nécessaire !

Dans le Buëch-Dévoluy



SPECTACLE FAMILLE « EMILIO DE LA FORÊT », tout public **à partir de 5 ans**, compagnie El Pudu, « Emilio doit quitter la montagne pour aller habiter en ville avec sa famille en raison du manque de travail dans la vallée où il vit ; ce changement est compliqué et source de moments d'angoisse pour le petit montagnard qui a du mal à se faire comprendre par ses nouveaux camarades de classe, très citadins ».

• **Samedi 6 novembre de 16h30 à 17h30** à la **salle des fêtes de St Disdier en Dévoluy**, contact et réservation au 04 92 52 12 65.

• **Dimanche 7 novembre de 16h30 à 17h30** à la **médiathèque de Veynes**, contact 04 92 58 15 27.

Les 4, 9, 18, 24 novembre

de 10h à 18h CRÉATION COLLECTIVE INTERGÉNÉRATIONNELLE D'UNE SCULPTURE ENFLAMMÉE : « LE TRAIN À TRAVERS LES ÂGES » avec l'artiste plasticien Pierre Durbiano, **à Veynes, à l'Atelier de levage**, route de Grenoble. Réservation et information au 04 92 58 98 36.

EGALICONTES, HISTOIRE D'ÊTRE SOI, « Raconte-moi l'égalité » entre les filles et les garçons, à travers des histoires ludiques ou des contes populaires revisités. Atelier animé par le CIDFF 05.

• **Vendredi 12 novembre** à **Veynes** au **Centre Social Rural « Emile Meurier »** à **17h30**, réservation et contact 04 92 58 16 58

• **Vendredi 19 novembre** à **La Maison du parc** à **Aspres sur Buëch** à **18h**, contact 06 42 84 03 01.

Samedi 13 novembre

de 13h30 à 18h 1^{ER} FESTIVAL DU JEU VIDÉO à la **médiathèque de Veynes**. Des jeux pour tous les goûts **à partir de 6 ans** : multijoueurs, coopératifs, action, puzzle game... 2 postes de réalité virtuelle vous seront aussi proposés ainsi que des tournois avec finale sur l'écran géant du cinéma ! Les plus jeunes pourront venir faire un tour rapide et pourront profiter de la médiathèque (livres et jeux). Contact 04 92 58 15 27.

SOIRÉES ET DISCUSSIONS SUR LES JEUX VIDÉO ET L'USAGE DU NUMÉRIQUE, avec Ludambule : jouons ensemble à des jeux multijoueurs, coopératifs, casque de réalité virtuelle... avec un espace de jeux **à partir de 6 ans**. Ensuite nous prendrons un temps pour **discuter de la place des écrans** dans nos foyers :

• **Mardi 16 novembre** **de 17h30 à 20h30** à **Veynes** au **Centre Social Rural « Emile Meurier »**, informations au 04 92 58 16 58.

• **Mardi 23 novembre** **de 17h à 20h30** à **Aspres sur Buëch** à la **Maison du Parc**, informations au 06 42 84 03 01.

• **Mardi 30 novembre** **de 17h à 20h30** à **La Roche des Arnauds** à la **Maison de Pays (camping des Serigons)**, informations au 04 92 58 16 58.

Mardi 16 novembre

de 20h à 21h30 CONFÉRENCE PARTICIPATIVE DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ : « Jalousies et rivalités dans les fratries » Intervention de Marie Laure Pellegrin, **à La Roche des Arnauds à la Maison de Pays (camping des Serigons)**, contact la crèche Les Pitchouns 06 28 35 58 64.

Mercredi 17 novembre

de 9h à 12h LES TOUS PETITS ET LES ÉCRANS, « E-CHANGEONS » ENSEMBLE... Matinée d'échanges avec des parents et des professionnels de la petite enfance autour de la **place des écrans dans les familles** et les conséquences pour les tout petits avec des espaces d'animations autour de jeux et d'activités à vivre en famille, avec Ludambule. **À la Roche des Arnauds, Maison de Pays Salle des Serigons**, contact 04 92 58 16 58.

Mercredi 24 novembre

RA'COMPTINES, à la **médiathèque de Veynes** **de 10h à 11h** - Accompagnés de leurs parents, grands-parents, assistantes maternelles... les tout-petits pourront découvrir les **livres, contes et comptines**. Un moment chaleureux et participatif. Contact 04 92 58 15 27.

Dans le Gapençais



Tout le mois, retrouvez pour les Journées des familles une **SÉLECTION SPÉCIALE DE LIVRES ET D'ŒUVRES LIÉS À LA PARENTALITÉ ET LA FAMILLE** dans les librairies de Gap :

- **Au coin des Mots passants** : 47 rue Carnot
- **La Loupiotte** : 26 rue Jean Eymar

AU CAFÉ DES FAMILLES,

3 Rue de Valserres à Gap :

• Samedi 13 novembre

ATELIER DE CUISINE

INTERGÉNÉRATIONNEL. « Chez Bernie », association de cuisine participative, vous propose de participer à la **confection d'un repas inspiré de la cuisine du monde. Rendez-vous à 9h30 au Café des familles** pour découvrir une sélection de plats qui seront cuisinés toute la matinée et partagés à 12h30. Il est possible de réserver seulement pour déguster sur place à 12h30. L'atelier et le repas seront proposés à prix libre et éclairé. Sur inscription pour 2 pers max par famille (un parent ou grand parent / un enfant) :

reservationsbernies@protonmail.com

• Dimanche 14 novembre

BRUNCH ET JEUX AU CAFÉ DES FAMILLES,

entre 10h et 16h, 2 options :

- vous souhaitez **cuisiner pour le brunch participatif** : RDV à 8h pour préparer pancakes, caramel, œufs brouillés, cakes et autres douceurs avant l'accueil du public.
- pour simplement **déguster le brunch participatif et découvrir une sélection de jeux** pour tous les âges et tous les goûts (animé par Ludambule) RDV à 10h. Information et réservation pour cuisiner (optionnelle pour participer) au 04 92 23 89 56. Dégustation à prix libre et éclairé.

• Mercredi 17 novembre

APPRIVOISER SES SENTIMENTS EN FAMILLE, de 10h à 11h30,

atelier pour parents et enfants (à partir de 3 ans). Ludvine Strobbe (coach professionnel) animera **l'atelier des parents** pour leur apprendre à apprivoiser les émotions des enfants et Julie animera **l'atelier des enfants** pour leur faire découvrir des outils de gestion de leurs émotions. Sur inscription au 06 87 49 68 34.

• Mercredi 24 novembre

JOURNÉE DÉCOUVERTE DU CAFÉ DES FAMILLES. Au programme, jeux, rigolades, boissons, goûters, blablas rencontres, des animations **tout au long de la journée** pour les familles. Contact informations@lecafedesfamilles.fr.

Samedi 20 novembre

À Gap, SOIRÉE SPECTACLE GESTICULÉ

« **FAMILLE À LA MASSE** » à 20h, Salle **L'Impro**, 140 bd Georges Pompidou. La famille c'est sacré, c'est compliqué, c'est unique et c'est parfois conflictuel. Pas facile pour chacun de trouver sa place. Construire sa famille, quel chantier ! Pour tenter d'appréhender ce sujet complexe, Isabelle Pénin propose un **spectacle pour rire et réfléchir sur notre quotidien de parents**. Le spectacle sera suivi d'un temps d'échange convivial autour d'un verre. Contact 04 92 21 79 00

À LUDAMBULE,

au 69 rue Carnot, à Gap :

• Lundi 1^{er} novembre et jeudi 11 novembre de 10h à 18h, JOURNÉES « JEUX FÉRIÉS EN FAMILLE » !

• Samedi 6 novembre

de 10h à 23h, JOURNÉE ET SOIRÉE JEUX EN FAMILLE. À partir de 20h, la soirée est réservée au plus de 8 ans.

Pour profiter de jeux pour toute la famille et pour tous les goûts : jeux de construction, d'imitation, d'adresse, de stratégie, d'ambiance, ...Vous pourrez aussi emprunter des jeux pour continuer à jouer chez vous ! Inscription conseillée. Contact 09 60 18 01 88 :

• Mercredi 10 novembre

Après-midi familiale organisée par l'APF **de 15h à 18h dans les locaux de Ludambule. CAFÉ PHILO POUR LES PARENTS D'ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP** avec le **philosophe Philippe Gauthier** pour papoter, philosopher et prendre de la hauteur

entre parentalité & handicap ! Pendant ce temps... vos enfants joueront avec l'équipe de Ludambule. Pour clôturer, séance de jeux partagée en famille suivie d'un goûter tous ensemble ! Réservations et informations au 04 92 51 68 71.

Samedi 27 novembre (14h-minuit) et dimanche 28 novembre (12h-17h),

LES COUPS DE CŒUR DES LUDOTHÈQUES, à la ludothèque de Gap au CMCL, Bd Pierre et Marie Curie.

Le traditionnel festival du jeu de société est de retour ! **Venez jouer en famille** aux jeux plébiscités en 2021 par plusieurs structures du département et votez pour vos jeux préférés dans les 3 catégories proposées ! Divers espaces : jeux enfants, famille et joueurs initiés, ainsi que des espaces de construction, de symbolique, et des temps forts tout au long de ce week-end festif ! Contact 04 92 53 26 80.

Samedi 27 novembre

MARMOT(S), BOULOT, DODO : UN CASSE TÊTE POUR LES PARENTS ?!

Comment concilier les différents temps de vie professionnels, familiaux, personnels ? Une **rencontre-discussion** organisée par l'Udaf avec la complicité de la **troupe de théâtre « ImproVibrations »**. Venez échanger entre parents sur votre vécu et avec des entreprises sur les organisations de travail qui pourraient vous faciliter la vie ! Suivie d'une intervention de l'Unaf sur l'accueil du jeune enfant, les congés parentaux et la conciliation des temps de vie. **De 16h30 à 19h30, salle l'Impro à Gap.** Contact : Udaf, 06 84 77 12 61

Dans le Champsaur-Valgaudemard



3 novembre

au jardin partagé de l'Ouort -
Bénévent à Saint Bonnet en Champsaur
06 79 25 57 52

- **BRICOLAGES AU JARDIN de 9h30 à 12h.** Moment créatif en famille : petits bricolages en fils de fer, balade au jardin, jeux et papotages ... Possibilité de pique-nique partagé, tiré du sac avant de participer (ou pas) au programme de l'après midi :
- **EGALI CONTES , HISTOIRE D'ÊTRE SOI de 14h à 15h30,** « Raconte-moi l'égalité » entre les filles et les garçons, à travers des histoires ludiques ou des contes populaires revisités. Atelier animé par le CIDFF 05.

11 novembre

GRAND JEU D'ENQUÊTE EN FAMILLE GRANDEUR NATURE à 14h « Mais qui a saboté le traîneau du père Noël !? » ...
Au VVF- Avenue Prémongil à Saint Bonnet en Champsaur. Contact et réservation au 06 79 25 57 52.

Mercredi 24 novembre

SOIRÉE SPECTACLE GESTICULÉ « FAMILLE À LA MASSE » à 18h à la Médiathèque de Pont du Fossé. La famille c'est sacré, c'est compliqué, c'est unique et c'est parfois conflictuel. Pas facile pour chacun de trouver sa place. Construire sa famille, quel chantier ! Pour tenter d'appréhender ce sujet complexe, Isabelle Pénin propose un **spectacle pour rire et réfléchir sur notre quotidien de parents.** Le spectacle sera suivi d'un temps d'échange convivial.
Contact 06 79 25 57 52

DANS LE CADRE DU FESTIVAL LIRE ET GRANDIR EN FAMILLE,

organisé par Planète ChampsaurValgo (06 79 25 57 52), les médiathèques, bibliothèques de St Bonnet (04 92 50 56 17), Chabottes (04 92 50 49 19), St Jean St Nicolas - Pont du Fossé (04 92 55 92 80), St Firmin (07 77 23 99 03), Ancelle (04 92 50 83 05) et le REAAP. Contact et réservation par téléphone. Descriptions complètes disponibles sur le programme du festival en ligne sur www.planetechampsaur.fr

6 novembre

« IL ÉTAIT UNE FOIS TROIS PETITS POIS » - Conte musical du potager par Claire VALLET, conteuse et Baptiste VALLET, musicien. 30 min, à partir de 3 ans.
• **10h et 11h à la Médiathèque de St Bonnet.** Espace de gratuité livres jeunesse et jeux.
• **16h et 17h à la Médiathèque de Chabottes.**

10 novembre

LECTURE D'ALBUMS MAGIQUES EN FAMILLE à 10h à la médiathèque de Chabottes, « Graou n'a pas sommeil » à la fois album et application interactive avec la BDP.

« OH ! LA BELLE LUNE ! » Farce visuelle et musicale inspirée de l'album d'Eric Battut. Par la Compagnie Chabraque. 25 min, à partir de 3 ans :

- **10 novembre à 10h30 à la Bibliothèque de St Firmin.**
- **13 novembre à 11h à la Médiathèque de Pont du Fossé.**

10 novembre

LECTURE DE CONTES à 17h à la Médiathèque de St Bonnet.

APREM ET SOIRÉES ADOS AUTOUR DES JEUX VIDÉOS. Tournois proposés par Ludambule :

- **12 novembre de 17h30 à 20h30 à la médiathèque de St Bonnet.**
- **19 novembre de 17h30 à 20h30 à la Médiathèque de Pont du Fossé.**
- **20 novembre de 15h à 18h à la médiathèque de Chabottes.**

SÉANCES BÉBÉS LECTEURS proposées par le RAM.

- **12 novembre à 10h à la médiathèque de St Bonnet.**
- **26 novembre à 10h à la Médiathèque de Pont du Fossé.**

DE PETITS CONTES EN COMPTINES

Découverte de sensations sonores et visuelles :

- **12 novembre à 17h à la Médiathèque d'Ancelle.**
- **24 novembre à 10h à la Médiathèque de Pont du Fossé.**
- **24 novembre à 16h30 à la Bibliothèque de St Firmin.**

ATELIER LUDO-ÉDUCATIF EN FAMILLE

pour vivre un moment de partage et de complicité autour des émotions accompagné par une kinésologue et Leethérapeute :

- **13 novembre à 10h30 à la Bibliothèque de Saint Firmin.**
- **19 novembre à 17h à la Bibliothèque municipale d'Ancelle.**
- **20 novembre à 16h à la Médiathèque de St Bonnet.**
- **24 novembre à 10h30 à la Médiathèque de Chabottes.**

16 novembre

CINÉ-FAMILLES « PIL ». Film d'animation français pour petits et grands à voir en famille (à partir de 6 ans) à 17h au cinéma « Le Central » de St Bonnet. Contact et réservation au 04 92 50 56 17.

17 novembre

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES avec l'autrice illustratrice Amandine LAPRUN :

- « **Juste un fraisier** » à 10h30 à la **Médiathèque de Chabottes**. Atelier autour de l'album « Juste un fraisier ». Exposition de planches des albums « Arbres » et « Cirque » d'Amandine Laprun.
- « **Dans ma main** » à 16h à la **Médiathèque de Pont du Fossé**. Atelier autour de l'album « Dans ma main ». Séance de dédicaces à 17h30 et exposition des planches de l'album « Juste un fraisier ». Stand de la librairie La Loupiote.

20 novembre

CONCERT « LES NOUN'S » Chansons pour les tout petits - 40 min, à 10h30 à la **Médiathèque de St Bonnet**.

23 novembre

CONFÉRENCE GESTICULÉE « PARENTS DANS LA MÊLÉE » pour rire et réfléchir sur notre quotidien de parents d'ado qui peut être un sport parfois brutal... Spectacle pour faire le tour des fondamentaux, car on ne se lance pas dans un match sans connaître les règles et les techniques de jeu. C'est un « Viva ! » aux parents qui participent à toutes les épreuves et aussi un rappel que le sport prône le collectif au moment même où notre société glorifie l'individualisme. Le spectacle sera suivi d'un temps d'échange convivial ! **Au cinéma Le Central à St Bonnet à 20h**. Contact et réservation au 06 79 25 57 52.

24 novembre

APRÈS MIDI MANGA. Ados, parents, venez partager la découverte de cet univers surprenant à 14h à la **Médiathèque de St Bonnet**. Contact et réservation au 06 79 25 57 52.

26 novembre

SPECTACLE « LA MAGIE DE L'IMAGINATION » à 18h à la **bibliothèque municipale d'Ancele**.

Le professeur Léonard vous invite à découvrir ses incroyables inventions ! Participez à des expériences magiques et loufoques. Un spectacle magique et théâtralisé pour toute la famille présenté par Jérémie Josi. 60mn. Contact et réservation au 06 79 25 57 52.

27 novembre

ATELIER 1 PARENT / 1 ENFANT MÉTHODE DES 3C (Concentration-Calme-Contrôle) de 10h à 12h à la **Médiathèque de Pont du Fossé**. Venez découvrir la méthode éducative des 3C, basée sur des pratiques psychocorporelles de respiration et de relaxation, notamment inspirées par le yoga, et une philosophie de vie positive. Contact et réservation au 04 92 55 92 80.

27 novembre

SPECTACLE DE CLÔTURE « COCLEAMAMA » : 3 représentations d'un poème sonore et visuel (théâtre d'ombre) proposé par la Compagnie Grand Chahut. Durée 40 min. **À la Médiathèque de St Bonnet à 9h45 et 11h15 et 16h**.

Dans le Queyras-Guillestrois



Samedi 20 novembre

JOURNÉE DES FAMILLES « ET SI ON FAISAIT ENSEMBLE ? » dans le Centre ville de Guillestre. Nombreux ateliers pour petits et grands !

De 9h30 à 11h30 :

- École maternelle de Guillestre : **Activités manuelles** avec le RAM et les assistantes maternelles du Guillectrois Queyras, et Pause-café avec l'ACSSQ.
- École primaire de Guillestre : **Atelier danse** avec Isabelle Mazuelle, coin lecture et atelier collaboratif avec la bibliothèque de Guillestre.

De 14h à 16h :

Salle d'activité de l'école primaire de Guillestre : **Atelier parents-enfants sur les émotions** animé par Charlotte Hervé **Tout au long de la journée** avec le graffeur ROM G : création d'une **fresque** sur le thème du « Faire ensemble ». RDV au city stade de Guillestre de 9h30 à 11h30 pour les familles et de 14h à 16h pour les ados ! Contact 04 92 46 82 55.

Dimanche 14 novembre

CAFÉ DES PARENTS SUR LES DIVERGENCES ÉDUCATIVES. Échanges chaleureux entre parents pour partager vos préoccupations du moment, animés par une professionnelle de la parentalité, Charlotte Hervé. **De 9h30 à 11h30 à Guillestre** (lieu exact communiqué sur inscription). Contact et réservation au 07 70 00 13 51.

Lundi 22 novembre

SOIRÉE SPECTACLE GESTICULÉ « FAMILLE À LA MASSE » à 20h, à **Guillestre Salle du Queyron**. La famille c'est sacré, c'est compliqué, c'est unique et c'est parfois conflictuel. Pas facile pour chacun de trouver sa place. Construire sa famille, quel chantier ! Pour tenter d'appréhender ce sujet complexe, Isabelle Pénin propose un **spectacle pour rire et réfléchir sur notre quotidien de parents**. Le spectacle sera suivi d'un temps d'échange convivial. Contact 04 92 46 82 55.

Mercredi 24 novembre

« LA LUDOTHÈQUE OUVERTE AUX FAMILLES ! ». Pour jouer en famille de 0 à 210 ans ! Nous proposons toutes sortes de jeux et en particulier des **jeux de coopération** pour cette journée consacrée au « Faire ensemble ». **Ludothèque Pics et Colegram, Place du Portail à Guillestre**. Contact 07 81 31 34 27.

Samedi 27 novembre

ATELIER ZÉRO DÉCHET. Dans le cadre de la semaine européenne de réduction des déchets, l'ACSSQ propose un **atelier de trucs et astuces** pour réduire ses déchets ménagers, en famille ! **À Aiguilles à l'ACSSQ de 10h à 12h**. Contact et réservation 04 92 46 82 55.

Dans le Briançonnais-Argentierois



dans la vallée où il vit ; ce changement est compliqué et source de moments d'angoisse pour le petit montagnard qui a du mal à se faire comprendre par ses nouveaux camarades de classe, très citadins...

À l'espace St Jean à L'Argentière la Bessée. Contact et réservation au 04 92 23 11 09.

Mardi 16 novembre

De 10h à 11h30, DÉCOUVRIR LE RELAIS DES ASSISTANTES MATERNELLES : découvrir un lieu pour les tout petits, rencontrer des professionnelles de la petite enfance.
À la MJC Centre Social du Briançonnais, contact 04 92 44 06 31.

Mercredi 17 novembre

de 9h30 à 11h ATELIER MASSAGE PARENTS-ENFANTS. Prendre un moment de détente et de bien-être en duo parent-enfant. Massage In School Program, adapté aux familles, contribue au bien-être des enfants, à l'augmentation de la concentration et à la baisse des violences dans les écoles et collectivités. Animé par Marie Lison. **À l'espace St Jean à L'Argentière la Bessée.** Contact et réservation au 04 92 23 11 09.

Le centre socioculturel des écrans invite Agnès Chaumié pour 2 temps forts à destination des familles, à l'espace St Jean à L'Argentière la Bessée. Contact et réservation au 04 92 23 11 09 :

• **vendredi 5 novembre à 18h30 CONFÉRENCE MUSICALE : « JE CHANTE AVEC MON BÉBÉ »**, une immersion ludique et sensible dans la chanson.

• **samedi 6 novembre à 9h30 UN CONCERT TRÈS JEUNE PUBLIC « VOIX-LA ! »**, un spectacle à regarder et à écouter ensemble, en famille.

Mercredi 10 novembre

de 16h à 17h30, SPECTACLE FAMILLE : EMILIO DE LA FORÊT avec la Compagnie El Pudu, « Emilio doit quitter la montagne pour aller habiter en ville avec sa famille en raison du manque de travail

Mercredi 17 novembre

BUFFET-TERRASSE : ce sont les enfants qui offrent ! Toute la journée les enfants élaborent le grand **buffet-goûter à partager** avec tous les parents **à partir de 16h30.** Suffit le P'tit beurre ! Place à la grande cuisine du faire ensemble ! Buffet-goûter servi sous grand marabout en terrasse soleil couchant... **à la MJC Centre Social du Briançonnais,** contact 04 92 21 25 76.

Jeudi 18 novembre

LES APRÈS MIDIS DE POUCE-POUSSE de 15h à 17h à la MJC Centre Social du Briançonnais, portes ouvertes : venez découvrir et échanger avec l'équipe accueillante sur **cet espace dédié aux enfants de 0 à 4 ans** accompagnés d'un parent. C'est un lieu de découverte et de rencontre pour les enfants au travers d'un espace aménagé avec des jeux. Contact 04 92 2125 76

Jeudis 18 et 25 novembre

de 9h30 à 11h, ATELIER PARENTS-ENFANTS : LANGUE DES SIGNES AVEC LES TOUT-PETITS. Cycle de formation de la langue des signes pour communiquer avec bébé pour **les parents et leurs enfants.** Animé par Caroline Derumigny, psycho-analyste clinicienne. **À l'espace St Jean à L'Argentière la Bessée.** Contact et réservation au 04 92 23 11 09.

Samedi 20 novembre

LE JEU DANS TOUS SES ÉTATS, après midi dédié à la place du jeu dans le développement et l'équilibre de nos enfants, **de 14h à 18h30, à la MJC Centre Social du Briançonnais,** contact christophe.parentalite@mjcbscs.org.

Samedi 20 novembre

YOGA MAMA, un temps pour soi et avec bébé, autour d'une **pratique de yoga douce**, accompagné de partage et d'échanges avec Stéphanie Chabre, accompagnante périnatale et professeur de Yoga. Ouvert aux femmes enceintes et aux jeunes mamans. **Deux ateliers : 14h-15h20 ou 15h30-17h à la MJC Centre Social du Briançonnais,** contact 06 64 43 67 68.

Vendredi 26 novembre

de 18h30 à 20h30 CONFERENCE-DEBAT : COMMENT AIDER NOS ENFANTS À FAIRE BON USAGE DES ÉCRANS ? avec Jacques Henno, « Célèbre journaliste, auteur et spécialiste d'internet, Jacques Henno revient au centre socioculturel pour vous accompagner en tant que parents et professionnels à faire bon usage des écrans dans l'éducation des enfants ». **À l'espace St Jean à L'Argentière la Bessée.** Contact et réservation au 04 92 23 11 09.

Cette manifestation est proposée par le Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents des Hautes-Alpes (REAAP 05).

Pour en savoir plus sur le REAAP et sur la manifestation « Les journées des familles dans les Hautes-Alpes », contacter le référent parentalité près de chez vous :

« **Le REAAP 05** c'est un Réseau composé de **Parents**, Professionnels, Bénévoles qui se rencontrent, **échan**gent, partagent, **agissent** toute l'année dans divers lieux du département, sur des sujets qui concernent **la vie de parents au quotidien** ».

Champsaur-Valgaudemar :

Centre social Planète
Champsaur, Lise Cabaussel
06 79 25 57 52
lise@planetechampsaur.fr

Buëch Dévoluy :

Centre social rural Emile
Meurier, Caroline Bellon,
04 92 58 16 58
csveynes.famille@free.fr

Serrois-Laragnais :

Association « L'île aux
enfants », Camille Aimard
07 86 28 45 45
ram.ileauxenfants@orange.fr

Briançonnais, pays des Ecrins :

MJC - centre social Briançon
Christophe Fialon, 06 99 04 34 76
christophe.parentalite@mjbcs.org

Guillestrois-Queyras :

ACSSQueyras
Amélie Groleaud
04 92 46 82 55 /
07 81 94 26 91
famille.acssq@queyras.org

Embrunais :

Association Euroscope,
Elisabeth Merighi,
04 92 20 69 75
euroscopeasso@orange.fr

Gapençais : La Ligue

de l'enseignement - ADELHA
Julien Le Martelot, 04 92 56 02 03 / 06 12 63 95 12
julien.lmartelot@laligue-alpesdusud.org



Déplacements collectifs ou covoiturages entre communes, accueil des enfants pendant les rencontres réservées aux parents ? C'est possible, contacter le référent près de chez vous !

Retrouvez également ce programme actualisé en temps réel à l'adresse **www.reaap05.fr**

Un grand merci aux partenaires institutionnels, associatifs et aux nombreux parents mobilisés dans l'organisation de ces Journées des familles.

Animation départementale : UDAF des Hautes-Alpes,
Raphaëlle Daudé : reaap05@udaf05.unaf.fr,
04 92 21 79 00