

# Vous êtes parents, CAP Générations vous propose :

**La Pause des Parents** Un moment entre parents pour partager, écouter, se soutenir... bref, une petite pause pour soi. **Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredi du mois hors vacances et jours fériés, entre 13h30 et 15h30**, à CAP Générations – sans inscription préalable

**Les Parents Chercheurs** Un petit groupe de parents qui s'interrogent sur leurs pratiques éducatives et cherchent des pistes pour améliorer la qualité des relations au sein de la famille. **7 rencontres réparties sur l'année, animées par une professionnelle, en soirée le jeudi**, à CAP Générations – sur inscription



**Parents d'ados** Un petit groupe de parents qui cherchent à mieux comprendre ce qui se joue pour leur ado et souhaitent trouver des pistes pour apaiser le climat familial. **7 rencontres réparties sur l'année, animées par une professionnelle, en soirée le mardi** à CAP Générations – sur inscription



**Accompagner son enfant dans sa scolarité** Une soirée pour découvrir des pistes et des outils concrets pour aider son enfant à mieux vivre sa scolarité. 4 intervenantes vous proposent diverses manières de soutenir votre enfant.

**Mardi 12 octobre à 20h**  
salle de l'Esplanade à Châtillon (derrière le skate-park) – sur inscription

**Emotions** Une matinée proposée aux parents pour s'intéresser aux émotions qui nous traversent, petits et grands, comprendre à quoi elles servent, s'entraîner à les repérer et à les exprimer pour prendre soin de soi, sans blesser les autres.

**Samedi 25 septembre de 9h à 12h** à CAP Générations - sur inscription



**Atelier parents-enfants** Un atelier créatif à chaque période de vacances scolaires à partager avec son enfant. **Le mercredi, 9h30-11h30**, à CAP Générations- sur inscription