



# Les rendez-vous des parents

## du mois de Septembre 2024



Voici une sélection des propositions d'ateliers, de ressources documentaires, de rencontres, d'actions de soutien à la parentalité sur le territoire palois pour le mois de septembre 2024 ainsi qu'une sélection d'activités parents-enfants ou de loisirs pour vos enfants et petits-enfants.

### LES EVENEMENTS DU MOIS



La deuxième édition de la rentrée des parents aura lieu le jour de la rentrée, **lundi 2 septembre** devant les écoles de Pau à partir de 8h



La **Fête des Cultures d'Ousse des Bois** aura lieu le **21 septembre** dès 9h30. Cliquez sur l'affiche pour découvrir le programme

**La rentrée des Parents**  
LUNDI 2 SEPTEMBRE

Vous venez de déposer votre enfant ou vos enfants ?

Venez profiter d'un moment de convivialité devant l'école à partir de 8h



- Echanges entre parents autour d'un café
- Ressources locales autour de la parentalité
- Petite enquête de rentrée autour des besoins

**SAMEDI 21/09/24**  
9H30 - 04H30  
ESPLANADE DU PARC EN CIEL  
MONTAUDO

**Fête des Cultures**  
D'OUSSE DES BOIS

ANIMATION MUSICALE PAR RPO ET DJ SET  
RESTAURATION ET BOISSONS SUR PLACE

pau.fr  
PAU METRO  
IDELIS  
VILLE DE PAU

# LES LIEUX RESSOURCES PARENTALITE



## Septembre à Marancy

LETTRE D'INFORMATION MENSUELLE

La reprise en douceur !



<b>Café des parents</b>	<b>Lundi 2 septembre</b> 8h00 - 10h00	Gratuit* Libre accès
<b>Accueil Familial</b>	<b>Mardi 10 sept.</b> 15h45 - 17h30 <b>Vendredi 13 sept.</b> 15h15 - 17h30	Gratuit* Libre accès
<b>Lieu Accueil Enfants Parents (LAEP)</b>	<b>Mardi 10 sept.</b> 9h30 - 11h30 (Maison du Citoyen) <b>Vendredi 13 sept.</b> 9h00 - 12h00 (Marancy)	Libre Anonyme Gratuit
<b>Éveil des sens</b> Pour les enfants de 0 à 3 ans et leurs parents	<b>Lundi 16 sept.</b> 10h00 - 11h00	<b>5€ par famille*</b> <b>Sur inscription</b>
<b>Salon de tétées</b> Espace de paroles autour de l'allaitement maternel mais pas que !	<b>Judi 26 sept.</b> 10h00 - 11h30	Gratuit* Libre accès



\*ACTIVITÉ COMPRISE DANS L'ADHESION ANNUELLE FAMILIALE À PRENDRE DES SEPTEMBRE 15€ PAR FAMILLE

Instagram: #MAISONENFANCEMARANCY  
Facebook: #MEMARANCY



## Centre Joyeux Béarn

L'Espace 1.000 premiers jours propose GRATUITEMENT:

- Informations, orientations, échanges.
- Un programme d'ateliers pour échanger entre (futurs) parents et avec des professionnels de la petite enfance jusqu'à 3 ans de l'enfant

Suivez nos actualités sur Tipi, Instagram et whatsapp



Pour tous renseignements et inscriptions, Contactez-nous :  
05.59.02.70.89 // 06.30.71.50.80  
Groupe Whats app fermé (pas de discussions)  
Mail : espace1000journspau@gmail.com



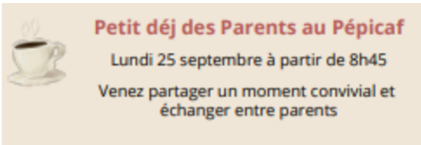
# 2024

SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14h00 - 16h00 Allaitement maternel envie d'échanger entre parents ou avec des conseillères en lactation	8h00 - 10h00 : <b>CAFE DES PARENTS</b> 10 h Se séparer et se retrouver au travers des modes d'accueil (crèche, assistante maternelle...)		9h30 - 11h30 LAEP 14h30 - 16h00 Atelier PAPOTO Les expériences précoces "un quotidien chaleureux pour un enfant heureux" 6 places sur réservation	
			9h30 - 11h30 LAEP	
	8h00 - 10h00 : <b>CAFE DES PARENTS</b> 14h30 - 16h00 Atelier bébé en mouvements 6 places sur réservation (enfants de 0 à 18mois)		9h30 - 11h30 LAEP 14h30 - 16h00 Atelier PAPOTO : Le jeu "5 min de jeu par jour, des acquis pour toujours" 6 places sur réservation	
			9h30 - 11h30 LAEP	



Le prochain **Petit déj'** des parents du centre social de la pépinière sera proposé **le lundi 25 septembre à 8h45**



Le **café des parents** proposé par l'**ASFA "Souffle-moi une idée!"** c'est un **vendredi par mois à 14h** au 23 rue Roger Salengro. Informations : 06 65 84 58 53



L'**atelier Parents en Mouvement** propose ses **Bla Bla P'tit Déj** au 2 rue du Hédas . Informations au 05 59 84 87 98



## ENQUÊTES EN COURS



GRANDE ENQUÊTE DU CNRS

### Derrière les écrans, la Recherche questionne !

La ville de Pau, le laboratoire SANPSY du Centre National de Recherches Scientifiques (CNRS) de Bordeaux et le Centre Hospitalier des Pyrénées s'associent pour aider à mieux comprendre notre exposition aux écrans et vous invitent à répondre à un questionnaire anonyme en ligne.

Depuis la crise sanitaire, nos pratiques numériques imprègnent notre quotidien. Consoles de jeux, tablettes, smartphones... les supports numériques et Internet offrent des possibilités incroyables ! Ce sont des outils géniaux... à condition de savoir les maîtriser.

Et vous ? Où en êtes-vous de l'utilisation de vos écrans ? Combien de temps y passez-vous ? Qu'en faites-vous ? En avez-vous une idée ?

Vous avez quelques minutes ?



Flashez le QR Code, laissez-vous guider et remplissez le questionnaire en ligne.

Chaque membre de la famille peut répondre.

Avec l'aide des parents pour les enfants âgés de moins de 12 ans.

Avoir un avis critique sur notre propre utilisation des écrans au quotidien est important pour en avoir un usage responsable.

Merci pour votre participation : elle va servir la Science ! Et vous serez tenus informés des résultats.

sanpsy@bordeaux.cnrs.fr



## PODCAST

Une newsletter pour les parents, mais des podcasts pour les enfants. De l'aventure, de la découverte, de la musique, des histoires et bien plus encore : tous les mois, une sélection de 10 podcasts à destination des jeunes oreilles curieuses.



# LES ESPACES DE VIE SOCIALE



Voici la programmation complète de l'**Espace Rencontre du Foirail** pour ce mois de septembre :

## Lundi 2 Septembre

**14H GRAINOTHEQUE**  
16H  
Proposé par Marie-Hélène, référente grainothèque auprès de l'association Graines de troc. Venez ensacher, partager, découvrir de nouvelles graines et bien d'autres informations autour du jardin.  
Amis passionnés, rejoignez le groupe !

## Mardi 3 Septembre

**14H30 PROJETS ET INITIATIVES D'HABITANTS**  
**NOUVEAU**  
Vous avez un projet collectif en tête, d'intérêt général, un projet de quartier, vous avez envie de vous investir au sein de l'espace rencontre du Foirail. Voici un moment dédié pour en discuter ensemble et vous accompagner et rendre réel vos projets en présence de la coordinatrice.

## Mercredi 4 Septembre

**14H MERCREDI FAMILLE**  
17H

## Jeudi 5 Septembre

**15H MOMENT DETENTE**  
16H  
Un moment à soi, dé-tente, de mobilité douce proposé par Ina. Venez avec des vêtements souples et votre sourire. Pas besoin de matériel.  
**Sur inscription.**

### CAFÉ CLIMAT

**18H** Comment concilier santé et environnement  
**20H** ? Une rencontre-débat autour des enjeux du climat animé par Ecocène.

## Vendredi 6 Septembre

**14H s'EXPRIMER EN DESSINANT**  
17H  
Dessin basé sur la reproduction d'images proposées. Moment guidé par Eric, habitante et colibri. Matériel fourni.  
Gratuit et libre

## Lundi 9 Septembre

**14H GRAINOTHEQUE**  
16H

## Mardi 10 Septembre

**14H30 CONVERSATION FRANÇAIS-ANGLAIS**  
16H30  
Mayssa et Béatrice, habitantes et colibris, vous proposent un temps de conversation anglais-français. Venez vous exprimer dans les deux langues en toute convivialité et simplicité.  
**Sur inscription.**



## Mercredi 11 Septembre

**14H30 A VOTRE SANTE LES JEUNES**  
16H30  
Tous les secrets pour une bonne santé dans votre quotidien à votre portée.  
Un moment proposé par l'association Ecocène. Gratuit et libre. Un jeu de piste sera proposé dans la même thématique le mardi 17 septembre de 18h à 19h, sur inscription.



## Jeudi 12 Septembre

**15H PARTAGE AUTOUR D'UN LIVRE**  
17H  
C'est la rentrée et pour se remettre dans le bain, le groupe vous propose de lire "On était des loups" de Sandrine Collette et d'en discuter tous ensemble. Un temps proposé par l'Ecole des Grands Parents Européens.

## Vendredi 13 Septembre

**14H ACTIVITES LIBRES**  
17H

## Lundi 16 Septembre

**14H GRAINOTHEQUE**  
16H

## Mardi 17 Septembre

**15H PROJETS ET INITIATIVES D'HABITANTS**  
**NOUVEAU**

Vous avez un projet collectif en tête, d'intérêt général, un projet de quartier, vous avez envie de vous investir au sein de l'espace rencontre du Foirail. Voici un moment dédié pour en discuter ensemble et vous accompagner et rendre réel vos projets en présence de la coordinatrice.

### JEU DE PISTE SANTE

**18H**  
**19H** Un atelier pour découvrir les secrets pour une bonne santé dans votre quotidien à votre portée. **Sur inscription avant le 13 Septembre.**

## Mercredi 18 Septembre

**14H30 GRAND JEU DE L'OE**  
16H30  
Jouez au jeu de l'OE Géant et découvrez toutes les astuces pour une qualité d'air sain dans la maison.  
Animation ludique proposée par Le Souffle 64. Gratuit et entrée libre.

## Jeudi 19 Septembre

**14H30 PRESENTATION DU PROGRAMME DE LA MEDIATHEQUE**  
16h  
Venez découvrir les dates clés, les rendez-vous à ne pas manquer du programme des médiathèques de Septembre à Décembre : jeunesse et adulte, concerts, conférences, spectacles...

## Vendredi 20 Septembre

**14H30 LECTURE A VOIX HAUTE**  
16H  
Patricia et Véronique de l'Association Ecole des Grands-Parents Européens vous partagent leurs lectures. Amateur ou initié, venez écouter et prendre le temps lors de cette lecture à voix haute.

## Lundi 23 Septembre

**14H GRAINOTHEQUE**  
16H

## Mardi 24 Septembre

**14H30 LES SAVOIRS PARTAGES**  
**NOUVEAU**  
C'est LE moment pour partager votre passion et la révéler au grand jour ! Une activité surprise sera proposée par l'un ou l'une d'entre vous. Si vous avez une proposition, faites nous signe, nous vous aiderons à la réaliser !



## Mercredi 25 Septembre

**14H30 COMMENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT SAIN DANS LA MAISON POUR TOUTE LA FAMILLE ?**  
16H30  
Quel impact de la qualité de l'air intérieur sur la santé respiratoire ?  
Atelier ludique animé par Corinne Morales, Réseau Périnatal Nouvelle Aquitaine  
Entrée gratuite, inscription recommandée auprès de service.santepublique@aglo-pau.fr

## Jeudi 26 Septembre

**14H INITIATION A LA COUTURE**  
17H  
Un moment pour venir papoter et coudre ensemble. Venez avec votre matériel, un projet vous sera proposé par une habitante passionnée. **Sur inscription.**

## Vendredi 27 Septembre

**14H TRICOTEZ COEUR**  
17H  
Du fil, des aiguilles, une pelote et du papotage, et le tour est joué pour une après-midi conviviale autour du tricot proposé par l'Ecole des Grands Parents Européens.

## Lundi 30 Septembre

**14H ACTIVITES LIBRES**  
17H

## L'Espace de Vie Social Cap Solidaire propose toute l'année :

- **Des activités parents-enfants**
- **Des sorties familles**
- **Des activités pour les parents**

Information auprès de Claire au 05.59.40.11.12 / 06.51.70.56.64



Mission Parentalité

VILLE DE PAU

# LES CENTRES SOCIAUX



Voici la programmation complète du **Pôle Animations Familles du Centre Social de la Pépinière** pour ce mois de septembre :

## LES DATES DE RENTRÉE:

Dès le 19 Août  
Réouverture du Pépicauf  
Du Lundi au Vendredi :  
8h45-12h et 13h45-17h30

Mardi 3 septembre  
Réouverture du LAEP de 09h30 - 11h30  
(Lieu d'accueil Enfants-Parents)

Jeu 5 septembre  
Réouverture du Repair Café  
de 14h à 17h30

Dès le Lundi 9 septembre  
Début des inscriptions aux activités de  
loisirs et reprise le 16 septembre.

Mardi 10 septembre  
Réouverture du troc vêtements enfants  
de 9h30 à 11h30

## ACTIVITÉS POUR LES MAMANS SOLOS

### Cycle Sport et Nutrition

Les lundis 16, 23 et 30 septembre  
de 9h30 à 14h

Sur inscription avec Sophie : 05 59 92 72 22

### Réunion d'information collective

Le mardi 17 septembre à 18h30  
ou  
Le jeudi 19 septembre à 10h30

Sur inscription avec Sophie : 05 59 92 72 22

## ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES

### Petit déj des Parents au Pépicauf

Lundi 25 septembre à partir de 8h45  
Venez partager un moment convivial et  
échanger entre parents

## ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE "SCOLARITÉ"

POUR PARENTS ALLOPHONES  
qui ont des enfants scolarisés en école  
maternelle ou primaire

LES MARDIS ET VENDREDIS DU  
20 SEPTEMBRE AU 18 OCTOBRE  
9H30 À 11H30

PRÉSENCE DES  
ENFANTS POSSIBLE

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN LANGUE  
FRANÇAISE POUR MIEUX COMPRENDRE ET  
INTERAGIR AVEC L'ÉCOLE

ADHÉSION AU CENTRE SOCIAL DEMANDÉE  
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
auprès de MANON DUGARRY  
06 18 12 30 55

A. & A. Kestner Robert Schuman  
05 59 92 72 22  
http://www.centresocial-pau.org  
pau@centresocial-pau.org  
TEL : 05 59 92 72 22  
Citeo's  
educatives  
PAU



Voici la programmation complète du **Pôle Adultes du Centre Social du Hameau** pour ce mois de septembre

### LUNDI 16/09

9h30-12h00  
Cours Informatique (sous  
réserve)

14h-15h  
Gym féminine

15h15-17h00  
Marche nordique

### MARDI 17/09

9h30 - 11h30  
LAEP - Maison du Citoyen - Gratuit

14h00 - 15h00  
Gym adapté

### MARDI 24/09

9h30 - 11h30  
LAEP - Maison du Citoyen - Gratuit

14h00 - 15h00  
Gym adapté

### LUNDI 23/09

9h30-12h00  
Cours Informatique

14h-15h  
Gym féminine

15h15-17h00  
Marche nordique

### MERCREDI 18/09

9h30-15h00  
Repas Trappeur en Famille  
1€/personne

### JEUDI 12/09

14h-17h  
Atelier Pâtisserie  
3€/personne

14h30-15h45  
Sophrologie

### JEUDI 19/09

14h30-15h45  
Sophrologie

### JEUDI 26/09

14h-17h  
Balade à cheval  
3€/personne

14h30-15h45  
Sophrologie

### VENDREDI 13/09

9h00-12h00  
LAEP - Maison de l'Enfance Marancy - Gratuit

15h30-17h30

Temps Parents-Enfants : Atelier Cuisine - Gratuit

### VENDREDI 20/09

9h00-12h00  
LAEP - Maison de l'Enfance Marancy - Gratuit

15h30-17h30

Temps Parents-Enfants : Atelier Conte - Gratuit

### VENDREDI 27/09

9h00-12h00  
LAEP - Maison de l'Enfance Marancy - Gratuit

15h30-17h30

Temps Parents-Enfants : Atelier Motricité Fine - Gratuit

### LUNDI 30/09

9h30-12h00  
Cours Informatique

14h-15h  
Gym féminine

15h15-17h00  
Marche nordique

### MERCREDI 25/09

14h30-17h00  
Salle de jeux accessible aux  
adhérents - Gratuit  
Présence d'un adulte  
réfèrent auprès des enfants

Mission  
Parentalité

VILLE DE  
PAU



# LES CONFERENCES ET SOIREEES THEMATIQUES



L'association **Familles Rurales** propose une soirée parentalité le **jeudi 26 septembre**



## SOIRÉE PARENTALITÉ

**GRANDIR AU CÔTÉ D'UN FRÈRE OU D'UNE SOEUR EN SITUATION DE HANDICAP**

Animée par **Odette-Marie L'ÈVÈQUE**  
Thérapeute familiale

**Le jeudi 26 septembre 2024, à 20h30, à la mairie, salle du conseil, à CAMBO LES BAINS.**

**POSSIBILITÉ DE SUIVRE EN VISIOPRÉSENTATION GRATUIT - OUVERT À TOUS PAS DE TÉLÉCHARGEMENT NÉCESSAIRE**



Organisé par :  
Fédération Départementale Familles Rurales,  
Centre Communal d'Action Sociale de Cambo Les Bains.

Pour tout renseignement :

Familles Rurales Fédération Départementale  
15 rue de Boyrie  
64000 PAU  
Tél. : 05 59 27 60 70



Centre Communal d'Action Sociale



La **Maison des 1000 premiers jours** propose un temps d'échange le **mardi 3 septembre**



**Mardi 3 Septembre**  
**10h - 11h30**

**Se séparer et se retrouver au travers des modes d'accueil (crèche, assistante maternelle...)**



*Temps d'échange pour les parents animé par une psychologue et une professionnelle de la petite enfance*

Inscription conseillée au 05.59.02.70.89  
1 avenue Saragosse - 64000 PAU

**21 SEPTEMBRE 11H-19H**  
RÉSIDENCE JEUNES  
6 PLACE LAHERÈRE  
64000 PAU

**1ÈRE UPE THÈME 2024**

UNE EXPÉRIENCE POUR FAIRE VIVRE L'ÉDUCATION POPULAIRE SUR NOTRE TERRITOIRE !

"QUELS SONT LES EFFETS DE L'ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ SUR LA CONSTRUCTION DES PARCOURS DE VIE DES JEUNES ?"

CONSTRUISEZ VOTRE PARCOURS

- BIEN ÊTRE ET SANTÉ
- ESPRIT ET MINDS CONFÉRENCES
- TRANSITION ÉCOLOGIQUE
- N.MÉDIQUE ET INFORMATIQUE
- JEU
- DES LIEUX D'EXPRESSION LIBRE
- CLUSES OUVERTES
- CNÉ DEBAT
- SOINÉS OUVERTES
- DROIT ET SOLIDARITÉ

**TOUT PUBLIC**  
ENTRÉE LIBRE & GRATUITE

• D'INFOS SUR LE PROGRAMME ET LES PARTENAIRES

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'ÉDUCATION





## CONFÉRENCE

### La santé respiratoire

Comment notre environnement influence-t-il notre santé respiratoire ? Mieux comprendre les expositions à risques.

Intervention du Docteur Michel Piot, allergologue et médecin du sport, clinique médicale et cardiologique Aressy Elsan.

Entrée libre et gratuite.

**Mardi 17 septembre de 18h à 19h30**  
Auditorium de la médiathèque André-Labarère à Pau.

## VILLAGE .. PREVENTION SANTE RESPIRATOIRE ..

### Sensibilisation, prévention et dépistage

Prenez le temps de souffler, faites le point sur votre capital soufflé ! Sensibilisation, prévention et dépistage de l'asthme et des bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO) avec les professionnels de la clinique Aressy Elsan, en partenariat avec le laboratoire Chiesi.

Animation et stands d'information avec la participation de France Addiction, Le Souffle 64, l'Agence Régionale de Santé et la CPAM de Pau.

**Samredi 21 septembre de 9h30 à 13h**  
Rue de la République à Pau.

## ATELIERS

### Grand jeu de l'oïe

Jouez au jeu de l'oïe géant et découvrez toutes les astuces pour maintenir une qualité d'air sain dans le logement et préserver sa santé respiratoire.

Animation ludique proposée par Le Souffle 64.  
Entrée gratuite sans inscription.

**Mercredi 18 septembre de 14h00 à 18h30**  
Espace de Rencontre du Foirail, 45 rue Carnot à Pau.

### Marche afghane

La marche afghane est basée sur la synchronisation entre la respiration et le rythme des pas. Que l'on souffre d'une insuffisance respiratoire légère ou sévère, marcher est l'une des activités physiques les plus accessibles et bénéfiques auxquelles l'on peut s'adonner. Venez marcher et respirez au grand air, à l'ombre

des imposants séquoias du square Besson. De nombreux bancs pour se reposer en cas de besoin. Proposée par Les Chemins de l'équilibre. Animation gratuite sans inscription.

**Mercredi 18 septembre de 10h à 12h**  
Square Besson, avenue Trespey à Pau.

### Création de produits ménagers « faits maison »

Gratuit, nombre de places limité, inscription auprès de service.santepublique@aggllo-pau.fr

**Mardi 24 septembre de 14h30 à 16h30**  
Espace de Rencontre du Foirail, 45 rue Carnot à Pau.

### Comment créer un environnement sain dans la maison pour toute la famille ?

Quel impact de la qualité de l'air intérieur sur la santé respiratoire ?

Atelier ludique animé par Corinne Morales, Réseau Périnatal Nouvelle Aquitaine.

Entrée gratuite, inscription recommandée auprès de service.santepublique@aggllo-pau.fr

**Mercredi 25 septembre de 14h30 à 16h30**  
Espace de Rencontre du Foirail, 45 rue Carnot à Pau.

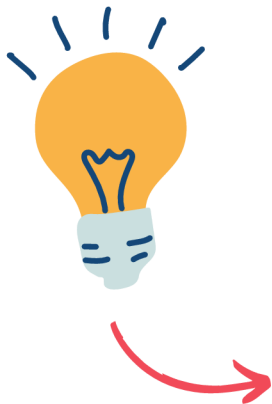
### Séance de cohérence cardiaque et méditation

Gestion du stress, régulation des émotions, prise de recul sur les situations, cet atelier vous permettra de vous connecter à votre respiration et à vos sensations corporelles.

Animé par Isabelle Desli, intervenante en méditation pleine conscience et cohérence cardiaque.

Gratuit, nombre de places limité, inscription auprès de i.desli@aggllo-pau.fr

**Mercredi 25 septembre de 18h à 19h15**  
Salle de convivialité Laherrère, place Laherrère, avenue de Saragosse à Pau.



**UN VRAI FRUIT OU POURQUOI PAS UN LÉGUME POUR LES VITAMINES ET LES FIBRES**

**UN SUCRE LENT POUR NE PAS AVOIR FAIM**

**DES PROTÉINES**

**UN PEU DE GRAS**

**DU SUCRE MAIS EN PETITE QUANTITÉ**

**UNE BOISSON CHAUDE OU FRAICHE SANS SUCRE**



## LE RESEAU DES MEDIATHEQUES



**Le réseau des médiathèques propose un grand nombre de temps adaptés aux enfants et aux familles :**



### *Médiathèque de Jurançon*

#### **Samedi 14 septembre – 10-12h**

Rubik's cube

Démonstrations et petites performances, les infatigables membres du club Fast'n Cuber sont de retour ! Tout public

#### **Samedi 14 septembre de 15h30 à 17h30**

Atelier d'écriture dans le cadre du festival Poésie dans les Chais, le si talentueux poète Nicolas Vargas propose un atelier d'écriture ludique. C'est pour tous, adultes et enfants à partir de 7 ans. Pas de niveau requis, juste du plaisir

#### **Mercredi 18 septembre à 10h30**

Atelier « caviardage ». A partir d'un texte déjà imprimé, amusez-vous à créer votre poème express et à décorer votre page afin de créer une véritable œuvre d'art. A partir de 8 ans. Sur inscription au 05 64 64 10 66

#### **Vendredi 20 septembre – 10h**

Pause lecture cocooning

Pour les mini dévoreurs d'histoires de 0 à 3 ans. Sur inscription

#### **Samedi 21 septembre de 10h à 12h**

Troc de Graines, de Plantes et Pots

A l'occasion de la semaine du développement durable, c'est le moment de semer, planter, troquer !

#### **Samedi 21 septembre – Toute la journée**

Les graines voyageuses (atelier)

Visitez le cabinet de curiosité des graines voyageuses. Tout public

#### **Mercredi 25 septembre – 15h - 17h**

Atelier d'objets graphiques

Pour les parents et les enfants à partir de 5 ans, sans inscription

#### **Samedi 28 septembre – 14h30-17h**

Atelier créatif spécial Récup'

Tout public à partir de 3 ans



### *Médiathèque de Lons*

#### **Pause Lecture 10H30 :**

Mercredi 4 **Formes & couleurs**

Mercredi 11 avec création de frise " Anneaux olympiques"

Samedi 15 juin "Sensibilisation Langue des signes"

#### **Ateliers créatifs**

##### **Peinture**

Mercredi 4- De 15h à 17h "A la manière de Miro"

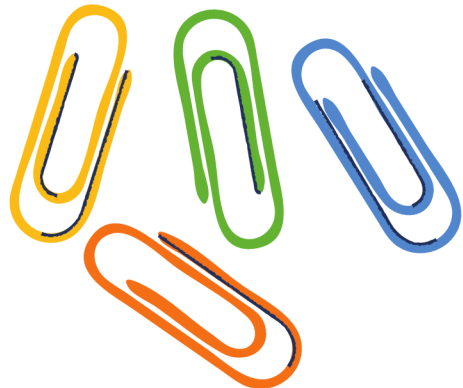
Mercredi 25- De 14h30 à 17h **Découverte de l'impressionnisme + créations**

Samedi 28- De 15h à 17h "A la manière de Monet"

#### **Rencontre :**

##### **Café Professionnel petite Enfance**

Mardi 24- De 18h30 à 20h





# LE RESEAU DES MEDIATHEQUES



**Le réseau des médiathèques propose un grand nombre de temps adaptés aux enfants et aux familles :**



*Médiathèque Traits d'Union*

## LECTURE

Pause cocooning

**Mercredi 4 – 10h30**

Histoires, comptines, jeux de doigts pour toutes petites et grandes oreilles. Inscription conseillée

## ATELIER

Sophrologie : Gérer le stress de la rentrée

**Samedi 7 - 10h30**

Comment gérer calme et sérénité après les vacances et aborder la rentrée avec confiance.

Sur inscription

## JEUNESSE

Pause lecture en arménien

**Mercredi 18 – 10h30**

Venez découvrir la musicalité de la langue et partager la culture arménienne au travers de chants et comptines, d'histoires et de petits jeux de doigts. Inscription conseillée - Public famille

## RENCONTRE

Dis..., c'est quoi ton métier ?!

**Samedi 21 - 10h30**

Gavina Pizzadili, nous expliquera comment la réflexologie plantaire constitue un outil sur le chemin du mieux-être et de la prévention.

Inscription conseillée - Tout public

## ATELIER

Ateliers d'écriture plurilingue (lire-écrire en français langue étrangère)

**Mercredi 25 - 10h45**

Ouverts à toutes personnes dont le français n'est pas la langue première.

Public Adulte – Inscription conseillée

## RENCONTRE

La Grainothèque s'implante à la Médiathèque

**Samedi 28 - 16h**

Présentation et troc de graines ! En collaboration avec les associations Graines de Trocs et Les Petits Débrouillards.



*Médiathèque  
André Labarreère*

## Des "pauses lectures" :

- Samedi 7, 11h00, pour les 0/6 ans.
- Samedi 21, 11h00, pour les 0/6 ans.
- Samedi 28, en français & en espagnol, 11h00, pour les 0/6 ans.

## Des après-midi "jeux de société" :

les mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre.

De 14h à 18h. Tout Public.

## Un atelier "P'tite Fabrique" :

dimanche 29 septembre, de 10h30 à 13h00.

A partir de 3 ans et en famille.



# LES IDEES DE SORTIES et AUTRES ACTIVITES



**Science Odyssée**, situé au 39 Avenue du Loup, 06 98 20 55 80. Centre d'**ateliers scientifiques et ludiques** est ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 Pour réserver vos ateliers cliquez **ICI**



**Les Petits Débrouillards**, situés à l'Espace Jacques Prévert, 1bis avenue Monseigneur Campo, 0559722509, proposent des **ateliers ludiques dans le but de faire pour comprendre, comprendre pour mieux agir.**

Leurs programmes ont une visée, émancipatrice, transformatrice. Ils s'articulent en lien avec les enjeux humains, sociétaux et environnementaux. L'éducation aux transitions écologiques, numériques et sociales. Toutes leurs propositions à retrouver **ICI**



Le **GAM** vous propose plusieurs propositions de découvertes musicales pour enfants ou en familles. Toutes les infos **ICI**

**GAM**  
Groupe d'Animation Musicale  
... De l'apprentissage à la création ...  
... Un autre regard sur la musique ...

## PORTES OUVERTES

RENTRÉE 2024/2025

Venez découvrir le GAM, ses approches musicales et pédagogiques accessibles à tous. Pour une pratique musicale dans le plaisir et la créativité.

Venez vivre et découvrir:

- Des ateliers pour les crèches \* du 28/08 au 06/09
- Des ateliers pour les scolaires \* du 09/09 au 13/09
- En famille, en groupe, entre amis les mercredis 04/09 et 11/09

\* sur réservation en appelant au GAM

Nous contacter  
26-R av des Lilas, PAU  
05 59 84 22 90

secretariat@gampau.fr



# Toustiflot

La 21ème édition de Toustiflot aura lieu le **Samedi 7 septembre 2024** du pont d'Espagne à Laroin

Voici le programme prévisionnel:

À la Base d'eaux vives du Pont d'Espagne, à Jurançon :

8.30 - 12.00 : Mise à l'eau des radeaux

9.00 - 12.00 : Flot and Run

11.00 - 19.00 : Buvette - Grillades

14.00 : Course aux canards (Tombola)

14.30 : Bandas

15.00 - 16.00 : Départ des radeaux

16.00 : Descente en raft

19.30 : Remise des prix et apéritif

20.00 : Repas

22.00 : Descente aux flambeaux sur le gave suivi d'un feu d'artifice

A Laroin

15.00 - 18.00 : Buvette

16.00 : Bandas

16.00 - 18.00 : Arrivée des radeaux



La 18ème édition de la **Journée Nelson Pailou** organisée par la Ville de Pau aura lieu le **8 septembre**



**fête du sport en famille**

# 08 SEPT.

**PAU GARLIN BORDES**

PAU  
Base d'eaux vives, Terrasses du Lac, Lagonne, Halls des sports, Stades (Bouillères, Puy de Ligonon)  
05 59 84 22 90

GARLIN  
Mairie de Pau, municipalité de la piscine  
05 59 84 22 90

BORDES  
Cafétéria sportif  
05 59 84 22 90

GRATUIT  
Initiations découvertes  
POUR TOUS

[www.journeenelsonpailou.fr](http://www.journeenelsonpailou.fr) 05 59 14 19 19

Mission Parentalité

VILLE DE PAU

# LES LAEP (Lieux d'Accueil Enfants Parents)

## Centre Social La Pépinière

\* Le mardi et le vendredi de 9h30 à 11h30 / 4-8 avenue Robert Schuman

## Centre Joyeux Béarn

\* Le jeudi de 9h30 à 11h30 / 1 avenue de Saragosse

## Maison du Citoyen Ousse des bois – salle Agora

\* Le mardi de 9h30 à 11h30 / 8 rue du parc en ciel

## Maison de l'Enfance Marancy

\* Le vendredi de 9h00 à 12h00 / 29 rue Mozart

## Association Animations Francas de Pau

\* Le lundi de 9h30 à 12h00 / 31 avenue Honoré Baradat

\* Le vendredi de 9h30 à 11h30 / 2 rue de Guiche

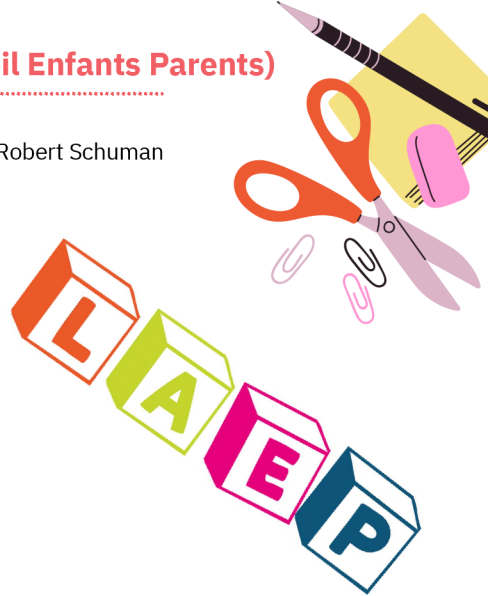
## Les 3 Pommes, 25 rue Louis Barthou

\* Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 15h à 18h

\* Mardi, jeudi de 9h30 à 12h30

\* 1er samedi du mois de 15h à 18h

**Le LAEP est un lieu d'accompagnement à la parentalité en présence d'accueillants qui propose un espace collectif de rencontre et d'échanges entre enfants, jusqu'à 6 ans, et parents. Il permet d'aborder les notions de lien, de relation et de séparation symbolique, en aidant l'enfant à s'éloigner en toute sécurité pour explorer et revenir quand il en a besoin. C'est un lieu de lien social, paisible et convivial.**



## SANTE et PREVENTION - PETITE ENFANCE

**l'Assurance  
Maladie**  
tr ensemble, protéger



**l'Assurance  
Maladie**  
Agr ensemble, protéger chacun

Pau



**Atelier naissance  
CAF - CPAM**

L'ASSURANCE MALADIE  
ET LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES  
ACCOMPAGNENT LES FUTURS PARENTS

Les ateliers sont animés, en visioconférence, par une sage-femme et une diététicienne accompagnées de conseillers CAF et CPAM

Informations sur les démarches administratives de la prise en charge de la grossesse à l'arrivée de l'enfant, échanges avec les professionnelles.

Renseignements et inscriptions  
prevention.cpm-pau@assurance-maladie.fr  
ou par téléphone au 06 61 24 82 09

Ateliers 2024 de 17h15 à 19h30

Jeu 29 août	Jeu 31 octobre
Jeu 26 septembre	Jeu 28 novembre

**Chers parents,**

Nos professionnels du Pôle Femme-Mère-Enfant vous accompagnent dans votre rôle et vous offrent la possibilité d'assister à différents ateliers de soutien à la parentalité.

Organisés en Salle de préparation à l'accouchement située au Centre Hauteurive - Niv. -1

**ATELIER MASSAGE - MOBILISATION & BIEN-ÊTRE DU NOUVEAU-NÉ**  
1<sup>er</sup> Jeudi de chaque mois - de 10h à 12h  
• Découvrir les manipulations douces pour le nouveau-né  
• Apprendre les méthodes pour soulager les petits maux du quotidien du bébé

**ATELIER PORTAGE - BÉBÉ**  
1<sup>er</sup> Jeudi de chaque mois - de 14h à 16h  
• Informer sur les bénéfices du portage  
• Découvrir les différentes techniques et s'entraîner en toute sécurité

**CERCLE DES PARENTS**  
2<sup>ème</sup> Jeudi de chaque mois - de 10h à 11h30  
• Aborder les tabous les difficultés rencontrées par les parents  
• Bénéficier de conseils personnalisés de la part de professionnels

**ATELIER NESTING - SANTE ENVIRONNEMENTALE**  
2<sup>ème</sup> Jeudi de chaque mois - de 14h à 16h  
• Apprendre à éviter les expositions à risque pour la mère et l'enfant  
• Identifier des solutions de remplacement

Ateliers gratuits - Sur inscription obligatoire au 05 92 47 86

**Mission  
Parentalité**

VILLE DE  
**PAU**

# LES PROGRAMMES 2024/2025 DES MJC et MPT

Voici les programmes 2024/2025 des **MPT**, maison pour tous et **MJC**, maisons des jeunes et de la culture de Pau. Cliquez sur les liens pour retrouver les programmes



Faites le plein d'éduc. pop !



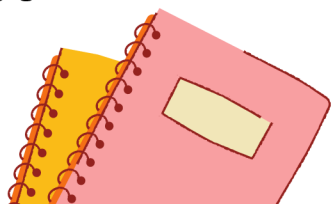
## JEUNESSE



Voici **trois sites ressources** pour les jeunes...et leurs parents !

Emploi, logement, formation, santé, mobilité, engagement,...

**PAU** JEUNES.fr



Mission Parentalité

VILLE DE **PAU**