

Novembre pour les parents 2025



La vie de famille quelle joie, quel bazar,
quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...



**PROGRAMME
SUD ALSACE LARGUE
SUNDGAU**

monenfant.fr
reseauparents68.fr



**Rencontres-débat / Echanges entre parents / Ateliers parents-enfants
dans tout le Haut-Rhin**



Novembre pour les parents 2025

La vie de famille quelle joie, quel bazar, quelle organisation ?!
Pas toujours facile d'être parents...

L'événement départemental Novembre pour les parents, soutenu par la Caf du Haut-Rhin et organisé dans le cadre du Réseau Parents 68 est une action inscrite au Schéma Alsacien des Services aux Familles (Sdsf).

A cette occasion, le réseau d'acteurs associatifs, les collectivités territoriales, les institutions, se mobilisent pour proposer des temps de rencontre, de partage et d'échange à destination des familles haut-rhinoises, tout au long du mois de novembre.

Pour cette 6ème édition, l'enjeu est de vous proposer des actions de répit parental, dans l'optique de prévenir l'épuisement et le burn-out parental afin de :

- permettre aux parents de souffler et de disposer de temps pour eux,
- renforcer les relations parents-enfants,
- prévenir les risques de rupture.

Parce que ce n'est pas tous les jours facile d'être parents, venez en parler et rencontrer d'autres parents et des professionnels.

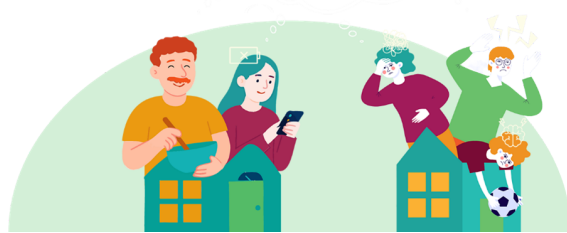
Au programme :

- Atelier parents-enfants
- Conférence-débats, spectacles-débats
- Groupes d'échanges entre parents

Actions gratuites et ouvertes à tous.
Venez nombreux !



Rendez-vous
INTERNET Orientation LOISIRS
Devoir Inscription
FATIGUE Sorties Ecole
Courses FACTURES
Travail



Groupes de paroles & conférences



4 NOVEMBRE DANNEMARIE



18h30



PÔLE ENFANCE
JEUNESSE

Baby Clash :

Le couple à l'épreuve de la parentalité

Café des Parents - Temps d'échange - soirée animée par Lucie HEINRICH, Sage femme.

La naissance d'un enfant bouleverse notre vie et notre couple de manière profonde. La maternité transforme aussi la façon dont nous vivons notre relation : nouveaux rôles, priorités chamboulées, attentes implicites. La vie quotidienne devient un véritable défi logistique, émotionnel et intime. Tout change : les priorités, les rythmes, l'intimité, la répartition des rôles.

Pour accompagner cette période de transition, nous vous invitons à une soirée d'échanges autour du thème "Baby Clash : Le couple à l'épreuve de la parentalité". Ce sera l'occasion de partager des situations concrètes que vous vivez en tant que jeunes parents, d'échanger sur vos expériences, et surtout, de désamorcer certains conflits liés à cette nouvelle étape. (Futurs parents - parents de jeunes enfants)

Sur inscription



21 NOVEMBRE



20h00



DANNEMARIE
SALLE DU VIADUC

De l'épuisement au Burnout parental

Conférence interactive - soirée animée par Nathalie Sejournet et Régis Basque

La parentalité est souvent perçue comme une aventure heureuse et enrichissante : après neuf mois de grossesse, il est naturel de vouloir partager son amour, ses valeurs et ses idées avec son enfant. Devenir parent apporte beaucoup de joie.

Cependant, cette étape peut aussi provoquer des déséquilibres : la fatigue s'accumule, les rôles se brouillent, la charge mentale est inégale, et les nouvelles responsabilités peuvent faire peur. Certains parents se sentent isolés et impuissants, et ont du mal à reconnaître leur partenaire dans cette vague d'émotions.

- Comment reconnaître les signes d'un burnout parental, ses raisons et ses conséquences ?
- Venez en discuter avec nous, d'autres parents et des professionnels !

Nathalie SEJOURNET & Régis BASQUE, experts et thérapeutes familiaux systémiques vous accompagnent dans ce temps d'échange. (Tout public - Parents d'enfants de 3 à 14 ans)

Entrée libre →

INTERNET
Rendez-vous
Orientation
LOISIRS
Devoir
Inscription
FATIGUE
Sorties
Ecole
Cours
FACTURES
Travail



Soirée jeu - débats en famille



 **18 NOVEMBRE**
 19h00  **BERNWILLER
PÉRISCOLAIRE**

Parents / enfants 6-10 ans

Venez explorer le territoire de la ComCom dans un remix grandeur nature du célèbre jeu "Les aventuriers du Rail". Parents et enfants devront avancer ensemble dans le jeu pour arriver à destination. Grand jeu suivi d'un temps d'échanges autour d'un **apéritif dinatoire** avec les experts en thérapie familiale **Rémy Basque et Nathalie Sejournet**, pour mieux comprendre et faire évoluer la relation avec son ou ses enfants.

Sur inscriptions



 **28 NOVEMBRE**
 19h00  **ALSH SEPPOIS-LE-BAS**

Parents / Ados - Parents / Pré ados 11-17 ans

Comprendre la relation Parents - Ados : une enquête à mener en famille !

Lancez-vous dans un Cluedo grandeur nature. Parents et ados dans une même équipe devront être les premiers à résoudre les mystères de l'enquête. Grand jeu suivi d'un temps d'échanges autour d'un **apéritif dinatoire** avec des experts de la **Maison des Adolescents** pour mieux comprendre et faire évoluer la relation avec son ado.

Sur inscriptions



MDA68
Maison des Adolescents
DU HAUT-RHIN

Ateliers parents



 **22 NOVEMBRE**
 9h00  **SEPPOIS - LE -BAS
RELAIS PARENTS ENFANTS**

Atelier réservé aux parents

**Parents débordés ?
Découvrez la technique du Mind mapping**

Découvrez et expérimentez la technique du "Mind mapping" ou carte mentale pour vous aider à mieux vous organiser et diminuer votre charge mentale.

Un atelier ludique et interactif animé par **Christina LEAL**, Psychopédagogue et sophro - thérapeute familiale. (Accueil possible des enfants sur place jusqu'à 3 ans)

Sur inscriptions



Ateliers parents - enfants



1111

 **5 NOVEMBRE**  **ILLFURTH**
 **9h30-10h30** **CRÈCHES LES CIGOGNES**

Parents - Bébé

Roberta et Dolores vous proposent un atelier massage entre parents et bébé.
Ce moment de bien-être favorise le développement global du bébé tout en valorisant le rôle du parent.
Ce moment partagé avec d'autres familles sera l'occasion d'échanger, de se sentir soutenu et de rompre l'isolement.
Crèche Les Cigognes, 2 Place de l'Abbé Bochelen ILLFURTH.

Sur inscriptions 

les_cigognes.ma@cc-sundgau.fr

 **10 NOVEMBRE**  **ILLFURTH**
 **9h30-10h30** **CRÈCHES LES CIGOGNES**

Eveil Gymnique

Bastien Grandjean vous propose un temps qui permet aux enfants d'avoir une activité physique à l'extérieur par tous les temps et d'explorer leurs capacités motrices. Objectif : renforcer la relation parent - enfant en favorisant la complicité, le partage, la confiance et la sécurité affective à travers la présence attentive du parent, tout en valorisant l'enfant par des encouragements et des interactions positives.

Crèche Les Cigognes, 2 Place de l'Abbé Bochelen ILLFURTH

Sur inscriptions 

les_cigognes.ma@cc-sundgau.fr

 **18 NOVEMBRE**  **ILLFURTH**
 **9h30-10h30** **CRÈCHES LES CIGOGNES**

Danse ludique et créative

Elena Ostermann, de l'association Hé Oh Danse, vous propose un moment d'exploration où les enfants, accompagnés de leurs parents, peuvent expérimenter des gestes, des postures et des déplacements liés à la musique, en créant ou reproduisant des mouvements. Un instant qui favorise la complicité, la confiance et l'expression de l'enfant, tout en valorisant ses capacités et son estime de soi grâce à des encouragements et des interactions positives.

Sur inscriptions 

les_cigognes.ma@cc-sundgau.fr

 **22 NOVEMBRE**  **WITTERSDORF**
 **10h30** **SALLE POLYVALENTE**

Atelier relaxation spécial parents

Ouvert uniquement aux parents

Comment prendre soin de soi quand on est parent dans le tumulte du quotidien ? Avec **Magali Laurent** de Happy Bulles, autorisez-vous à prendre un temps pour vous et apprenez à vous détendre grâce à des ressources bien-être simples et légères à reproduire chez vous.

Pré - inscription possible.

Sur inscriptions 

jeunesse@cc-sundgau.fr

Sorties Famille



8 NOVEMBRE



10h00 - 13h00



**DURMENACH
STADE DE FOOT**

Rallye Poussette



Venez partager un moment en famille, original et convivial en plein air pour allier découverte, gourmandises et complicité.

Un rallye poussette ludique et adapté aux tout petits ponctué de haltes gourmandes pour découvrir et déguster de savoureuses surprises.

Les animations nature et les petites recettes gourmandes sont proposées par la Maison de la Nature du Sundgau pour éveiller aussi bien la curiosité et les papilles des petits et des grands.

Pas de crainte à avoir, le chemin est praticable en poussette et pensé pour être accessible à tous.

Départ stade de foot à 68480 DURMENACH - (Boucle d'environ 4 kms) - Gratuit.

Sur inscriptions



rpe@cc-sundgau.fr

Ateliers parents



15 NOVEMBRE



**9h00
11h00**



**ALTkirch
APEA - CRECHE RDC**

Moment Zen Parent

**Relaxation collective , massages, temps
d'échange sur le bien-être parental**

Profitez d'un échange animé par la psychologue **Monica Haffner** sur le répit parental. Il sera suivi par un atelier détente (automassage, relaxation, respiration) avec une professionnelle bien-être, **Magali Laurent**. Ambiance tamisée et propice à la détente, petite collation sur place. Service de garde sur place (sur inscription également)

Sur inscriptions

guillaume.dilelio@apea-altkirch.fr



Groupes de paroles & conférences



27 NOVEMBRE



17h00



**HIRSINGUE
CRÈCHE LES COCCINELLES**

Le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans

Conférence - débat

Cette conférence - débat a pour but de vous apporter quelques informations théoriques sur l'organisation du sommeil chez l'enfant de 0 à 3 ans et de proposer différentes façons de favoriser un sommeil de qualité.

Nous aborderons les thèmes de la chambre à coucher, des rituels, des repas, de la sieste...

Parents et professionnels partageront ensuite leurs expériences.

Inscription à la crèche 7 rue des écoles à Hirsingue ou par mail.

Sur inscriptions



hirsingue.ma@cc-sundgau.fr



15 NOVEMBRE



9h30 - 16h30



ALTENACH

MAISON DE LA NATURE DU SUNDGAU

Entrée libre



9H30 - ACCUEIL

9H45 - TABLE RONDE LES PLEURS DE BEBE & ATELIER DE PORTAGE



Quand bébé pleure, on ne sait pas toujours comment s'y prendre pour l'apaiser. Comprendre les pleurs de son enfant peut nous aider à mieux y répondre. Venez échanger entre parents et professionnels et découvrir une technique d'apaisement de bébé : le portage en écharpe - Plusieurs ateliers de 9h45 à 12h15 - inscription sur place

13H - 16H00 - ATELIERS DE RELAXATION ET MESSAGES PARENTS - ENFANTS

Caroline et Pauline vous proposent un moment de pause, une bulle de douceur pour lâcher prise. Parents/enfants jusqu'à 6 ans - 2 ateliers l'après-midi - inscription sur place

THEATRE D'OMBRES 9H30 - 16H30



Quand la lumière s'éteint, les ombres prennent vie et racontent ce que les mots taisent...

10H15 - 16H30 - PAPA, MAMAN : DETENDEZ-VOUS, JE FAIS DU SPORT

Atelier de relaxation bio-dynamique pour les parents, animé par Céline Muller, experte en relaxation de la structure Dynamique de vie. L'atelier aura pour but de donner des outils aux parents pour se relaxer simplement. Un parcours sportif sera proposé aux enfants qui seront pris en charge par les équipes pendant que les parents seront en séance de relaxation. (Plusieurs séances dans la journée - inscription sur place)

10H00 - 16H30 - ATELIER CUISINE EN FAMILLE - JE CUISINE COMME UN GRAND !

Atelier culinaire parents - enfants autour de recettes simples pour partager un bon moment et se dire que cuisiner ce n'est pas si compliqué !

9H30 - 12H00 - LA BULLE DE NATURE



Un instant privilégié Parent - enfant au contact de la forêt ! Partagez un moment seul avec votre enfant pour observer, explorer, jouer, ressentir et s'émerveiller ensemble (5-12 ans)

14H00 - 16H30 - BAIN DE FORÊT



Ambiance sylvothérapie... Une bulle d'oxygène, un espace-temps à partager entre parents et adolescents pour se ressourcer, se libérer, une immersion sensorielle en pleine forêt, qui permettra de se reconnecter à soi-même et au monde qui nous entoure.

inscription



9H30 - 16H30 - JEU DE PISTE : DE LA FATIGUE AU BIEN ETRE, IL N'Y A QU'UN PAS !

Découvrez nos petits ateliers pour faire le point avec vos enfants sur les mauvaises habitudes qui nous désorganisent au quotidien, trouver des astuces et des outils pour rendre la vie quotidienne de la famille plus sereine...

9H30 - 16H30 - CAFE ET RESTAURATION

DISPONIBLES SUR PLACE -

PRÉRESERVATION DES REPAS



Réservation



INTERNET Rendez-vous
Orientation
FATIGUE Devoir
Sorties
Cours
Travail
LOISIRS Ecole
FACTURES



Calendrier - Récap

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1er	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

 4 novembre : Café des Parents - Baby Clash - Dannemarie

 5 novembre : Atelier Massage bébé - Illfurth

 8 novembre : Rallye Poussette - Durmenach

 10 novembre : Eveil Gymnique - Illfurth

 15 novembre : Journée Familles - Maison de la Nature du Sundgau

 15 novembre : Moment Zen Parent - Altkirch - APEA - RDC

 18 novembre : Gardons le Cap - Parents- enfants - Périscolaire Bernwiller

 18 novembre : Danse ludique et créative - Illfurth

 21 novembre : Conférence interactive - De l'épuisement au Burnout parental - Dannemarie

 22 novembre : Atelier parent - Mind mapping - Seppois - le -Bas

 22 novembre : Atelier relaxation spécial parents - Wittersdorf

 27 novembre : Conférence - Le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans - Hirsingue

 28 novembre : Enquête de famille - Parents - Ados - ALSH Seppois-le-Bas

Rendez-vous
INTERNET
 Orientation
Devoir
FATIGUE
 Cours
FACTURES
 Travail
LOISIRS
 Inscription
 Ecole
 Sorties

