MARDI 1 DECEMBRE

« Se mettre d'accord entre parents, comment fait-on ? »

10h-11h45
Accueil café à partir de 9h30

Dans un couple parental, nous ne sommes pas toujours d'accord sur tout ! Comment continuer à
coopérer malgré nos visions différentes ?
Comment faire équipe entre parents pour accompagner nos enfants à grandir ?
Comment mieux communiquer entre parents ?
Participez à cet atelier pour profiter de conseils précieux et trouver des solutions adaptées à votre réalité familiale !

Animé par Les P'tits Sages

JEUDI 3 DECEMBRE

« Faciliter le rangement avec les enfants et retrouver le sourire »

10h-11h45
Accueil café à partir de 9h30

Garder un logement bien rangé n'est pas toujours facile surtout avec des enfants qui ont plein d'imagination... Venez découvrir des astuces pour faire participer vos enfants au rangement tout en s'amusant !

Animé par Parfaitement Organisée





"Le Club des 5"

Le **"Club des 5"** vous propose une ou deux fois par an, un temps fort autour de thématiques liées à la vie quotidienne.

Le groupe est composé de :

La **Caf**

- *L'Espace Famille Caf* qui pilote et coordonne ces temps co-construits avec :
- le *CPVA* (centre de formation)
- *2 Travailleurs Sociaux Caf* du territoire

L'Association **UNIRE**

Les **bénévoles du "Club des 5"** :
Imène C, Julie M, Nadia D, Khadija S, Emilie A, Murvet C, Chris K, Elodie G, Rukye Y, Asma H, Sylvie DC, Mouloud M, Fatima M.

MERCI à eux !

Où nous trouver pour ces temps d'animation ?

A la Caf de Floirac
41 avenue Pierre Curie (33270)

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
auprès des Animatrices
de l'Espace Famille de la Caf
06-13-42-57-76 / 06-46-33-12-55

Places limitées !

Ateliers GRATUITS et OUVERTS A TOUS

PARENTS : Libérez-vous de votre charge mentale

"TRUCS ET ASTUCES"

Gratuit



ATELIERS - EXPO - CONFÉRENCES - DÉBATS

DU 16 NOVEMBRE
AU 3 DECEMBRE 2026

À FLOIRAC

Proposés par le "Club de 5"

MARDI 17 NOVEMBRE

« Diminution de la charge mentale par le rangement et les neurosciences »

10h-11h45
Accueil café à partir de 9h30

Venez comprendre les mécanismes de notre cerveau afin de savoir pourquoi chacun de nous fonctionne différemment dans sa façon de ranger.
Découvrez différentes techniques de rangement et trouvez celle qui vous correspond. Pipa@Orga vous propose des conseils et des astuces à mettre en place au quotidien pour une diminution de votre charge mentale.
Animé par Pipa@Orga

VENDREDI 20 NOVEMBRE

« Equilibre vie pro / vie perso »

19h-20h30
Accueil café à partir de 18h30

Comment trouver l'équilibre vie pro/vie perso sans s'oublier et sans culpabiliser ? Comment associer les membres de sa famille au quotidien ? Cela n'est pas toujours simple ! Participez à cet atelier afin de découvrir des idées précieuses applicables tous les jours pour préserver votre énergie et celle de votre famille.
Animé par Les P'tits Sages

Au même moment pour les enfants…
18h30-20h30

Enfants 0-3 ans : *Espace aménagé pour eux dans la salle à côté de leurs parents*

Enfants 4-14 ans : *Espace jeux animé par la Ludothèque « ô fil du jeu »*

20h30 : rafraîchissements et douceurs à grignoter !

MARDI 24 NOVEMBRE

« Ma maison bien organisée, astuces et conseils pour un rangement efficace »

10h-11h45
Accueil café à partir de 9h30

Débordés par le bazar ? Partez explorer le "Home Organising" et tous les bienfaits du tri et du désencombrement ! Vous pourrez y trouver des méthodes concrètes pour retrouver un logement organisé et éviter que le désordre revienne.
Animé par Parfaitement Organisée





JEUDI 26 NOVEMBRE

« Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de ses enfants : prévenir l'épuisement parental »

10h-11h45
Accueil café à partir de 9h30

Avec toutes les tâches quotidiennes à gérer en tant que parents, nous pouvons vite nous sentir surmenés…C'est pourquoi, les P'tits Sages vous proposent un atelier d'échange et de réflexion sur vos besoins avec des outils concrets pour éviter l'épuisement et rester disponible pour vos enfants.
Cet atelier s'adresse à tous, futurs parents et parents d'enfants de tout âge.
Animé par Les P'tits Sages

VENDREDI 27 NOVEMBRE

« Batch cooking » avec bilan personnalisé

19h-20h30
Accueil café à partir de 18h30

Vous avez sûrement déjà entendu ce mot "Batch cooking" mais, connaissez-vous tous ses avantages ? Pipa@Orga vous propose de venir découvrir les grands principes de cette technique pour optimiser votre organisation et préparer en peu de temps les repas de la semaine.
En bonus, vous bénéficierez d'un bilan personnalisé et d'un mois de menus adaptés à vos régimes alimentaires, à vos allergies, à vos goûts et au nombre de personnes dans votre foyer. (Document envoyé 15 jours après l'atelier).
Animé par Pipa@Orga

Au même moment pour les enfants…
18h30-20h30

Enfants 0-3 ans : *Espace aménagé pour eux dans la salle à côté de leurs parents*

Enfants 4-14 ans : *Espace jeux animé par la Ludothèque « ô fil du jeu »*

20h30 : rafraîchissements et douceurs à grignoter !



