



MAISON des **PARENTS**

ESPACE RESSOURCES PARENTALITÉ

Metz

JANVIER
-
MARS 2026

PROGRAMMATION DES CONFÉRENCES, ATELIERS ET GROUPES D'ÉCHANGES

La maison des parents accompagne tous parents par des actions d'information, d'orientation et de soutien, en favorisant l'entraide et l'échange.

Le lieu est ouvert du lundi au samedi.
Tous nos services sont gratuits.

Nous veillons à garantir la confidentialité des échanges et l'anonymat des personnes accueillies ou accompagnées.

CONFÉRENCES/ATELIERS

Mer 11 février

10h00 - 12h00

L'ALIMENTATION DE L'ENFANT : ON FAIT LE PLEIN POUR LE PETIT DÉJEUNER

Venez partager un temps convivial et ludique avec vos enfants (de 3 à 10 ans) autour d'un petit déjeuner !

-Un temps d'échanges sur les besoins nutritionnels de l'enfant : que mettre dans l'assiette au quotidien pour favoriser sa croissance, sa concentration et son bien-être

Cet atelier est aussi un moment de partage : vos questions, vos expériences et vos astuces sont les bienvenues !

*Animée par Margot Hubert,
Diététicienne*

Jeu 19 mars

18h00- 20h00

ET SI ON LEVAIT LES YEUX : PROJECTION CINÉ-DÉBAT

« Et si on levait les yeux ? » est une expérience unique menée par un instituteur réalisateur et sa classe de CM2. Pendant 1 an, Gilles Vernet va échanger avec ses élèves, leurs parents et des spécialistes sur la place des écrans dans notre société, avant de les emmener pour 10 jours de déconnexion en pleine nature.

La projection sera suivie d'un bord de plateau, un temps d'échanges privilégié autour des thèmes du film.

En partenariat avec l'IRTS de Lorraine.

*Animée par Delphine Deru-Courteaux
Psychologue*

INFOS ET INSCRIPTIONS

03 87 69 04 36 ou 07 56 38 10 14 (sms)

maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr



32, rue Dupont des Loges,

57000 Metz

ÉCHANGES ENTRE PARENTS

VENEZ ÉCHANGER LIBREMENT ENTRE PARENTS SUR CES THÉMATIQUES
ACTIONS ANIMÉES PAR DEUX PROFESSIONNELLES DE L'EPE

sam 10 janvier

14h30 - 16h30

PARLONS DE LA FATIGUE PARENTALE SANS TABOU

sam 17 janvier

14h30 - 16h30

LA COMMUNICATION PARENTS-ADOLESCENTS

sam 24 janvier

14h30 - 16h30

LES PARENTS FACE AUX ADDICTIONS DE SON ENFANT

sam 31 janvier

14h30 - 16h30

ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS SES ÉMOTIONS

sam 7 février

14h30 - 16h30

LE NID VIDE : VOIR SES ENFANTS PARTIR DE LA MAISON

sam 14 février

14h30 - 16h30

PARENTALITÉ ET HANDICAP : UN CHEMIN SINGULIER

sam 21 février

14h30 - 16h30

SENSIBILISATION AUX ACCIDENTS DOMESTIQUES

sam 28 février

14h30 - 16h30

L'ÉPREUVE D'UN PLACEMENT DE SON ENFANT

sam 7 mars

14h30 - 16h30

DU COUPLE CONJUGAL AU COUPLE PARENTAL

sam 14 mars

14h30 - 16h30

ET SI ON SUSCITAIT LA COOPÉRATION DE SON ENFANT ?

sam 21 mars

14h30 - 16h30

ILS SE CHAMAILLENT : LES RIVALITÉS DANS LA FRATRIE !

sam 28 mars

14h30 - 16h30

GRANDIR AVEC LES ÉCRANS : QUELS REPÈRES POUR NOS ENFANTS ?

INFOS ET INSCRIPTIONS

03 87 69 04 36 ou 07 56 38 10 14 (sms)

maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr



32, rue Dupont des Loges,
57000 Metz



NOUS TROUVER



Maison des Parents Metz - Espace Ressources Parentalité

32 RUE DUPONT DES LOGES - METZ

03 87 69 04 36

maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr

- **TEMPS D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 13H
SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE**
- **TEMPS COLLECTIF : CAFÉ DES PARENTS, DU MERCREDI AU SAMEDI DE 14H À 18H**



NOUS SOMMES ÉGALEMENT PRÉSENTS :

- **A LA MAISON DES BÉBÉS, 6 RUE DU HAUT DE SAINTE CROIX LES LUNDIS ET MARDIS DE 14H À 17H**
- **POINT ÉCOUTE PARENTS : SUR RDV, 1 RUE DU COËTLOSQUET , DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 18H**