Rouen

GRATUIT

# Le temps des parents

## *4e édition*

**Vendredi 6 novembre 2026**
**de 8h30 à 18h**




**Rendez-vous au Centre André-Malraux**
**110 rue François-Couperin - Rouen**
**Infos et inscriptions : 02 35 08 88 80**
**Bus T2 - arrêt Couperin ou Centre Malraux**

Les Cités éducatives

Allocations Familiales Caf de Seine-Maritime

Centre André-Malraux ROUEN

**Centre social**
Diana Armengol-Markarian

**PARTENAIRES PRÉSENTS :**
CAF76, EPE76, Réseau des bibliothèques de Rouen, écoles et crèches des Hauts de Rouen, Atelier Santé Ville, Centre social Diana Armengol-Markarian, France services, Centres médico-sociaux Texcier, Dunant et Franck, la Récréation, Taekwondo Elite 76, Lire à Voix Haute Normandie, Mix'CITÉ, Centre social Pernet, I.D hauts, PRH76.

Ville de Rouen • DCRP • 09/26

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE




- **8h30 :** accueil café
- **9h - 16h :** ateliers sur inscription

- **Le bien-être par la respiration**
  à 10h, 10h30, 11h, 11h30 et 14h
- **Instant zen : sons et relaxation**
  à 10h, 11h et 14h
- **Table ronde sur le burnout parental**
  à 10h
- **Parents : faites-vous confiance !**
  à 10h, 11h et 14h
- **« Café des parents » : échanges libres**
  à 11h
- **Balade en Waylibus, à la découverte des structures du quartier**
  à 10h, 11h, 14h et 15h


© DR

**Tout au long de la journée, sans inscription :**
- **Stands d'information animés par les structures des Hauts de Rouen**
- **Ateliers « Massage et éveil du tout petit »**

- **12h - 14h :** buffet convivial
- **14h30 - 15h30 :** conférence-débat sur « l'adolescence »
- **16h30 :** goûter
- **17h15 - 18h :** spectacle interactif Les collines de Shamutanti par la compagnie Le Récigraphe (à partir de 6 ans)


© DR