

Ecole des Parents

Du canton de Fribourg

Programme 2020-2021

L'Ecole des Parents du Canton de Fribourg vous propose des cours et activités variés et originaux. Ce programme s'adresse aux parents et à toutes personnes accompagnant des enfants de 0 à 18 ans

L'Ecole des parents, association d'aide à la parentalité, est soutenue par



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

Devenir membre

Adhésion

L'adhésion coûte 30.- par année et par famille.

Avantages

Vous bénéficiez du tarif membre sur tout le programme.

Inscriptions

Rendez-vous sur notre site www.edpfr.ch devenir membre

Evènements

Loto des enfants

Date à venir

Junior's Day

Date à venir

Journée des familles gruériennes

Date à venir

CARITAS
Agir, tout simplement

Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra

Si vous détenez la carte CARITAS, vous bénéficiez d'un rabais de 30% sur tous les cours du programme.

Inscriptions et programme en ligne sur www.edpfr.ch
Suivez-nous sur Facebook et Instagram

Cours

Les cours permettent d'aborder la parentalité sous des angles différents. Les intervenantes et intervenants sélectionnés sont experts dans leur domaine d'activité. Chaque cours vous apporte de nouvelles compétences, selon vos besoins.

La Baguette Magique	"Nous avons tous rêvé, à un moment ou à un autre, d'avoir une baguette magique pour éduquer nos enfants. Et si... nous l'avions enfin trouvée ?? Dans ce cours, Anne vous propose d'entrer dans un monde merveilleux où chaque parent détient sa propre baguette magique !! Si, si !! Chacun va découvrir la sienne, comprendre comment elle fonctionne, apprivoiser son utilisation et..... repartir AVEC !!!"
Anne Fraignière Consultante en éducation et analyse transactionnelle	
Mardi Session 1 06.10.20 + 03.11.20 Session 2 02.02.21 + 23.02.21 Bulle - Baby And CO 19h30 - 21h30	
Mardi Session 3 30.03.21 + 27.04.21 Session 4 25.05.21 + 08.06.21 Romont - Maison Verte 19h30-21h30	
Prix pour les 2 soirées Non membre 70 - Membre 60 - Caritas 49 -	

Apprendre à gérer sa charge mentale 1ère partie	On en entend parler de plus en plus, surtout depuis 2017 avec la BD d'Emma, et on la vit au quotidien. Entre travail et obligations familiales, les mères supportent un trop-plein de responsabilités, des tâches auxquelles elles pensent et qu'elles organisent toute la journée. Cela entraîne du stress et peut même aller jusqu'au burn-out. La culpabilité de la maman parfaite fait croire que c'est normal. Si vous n'avez plus envie d'y croire et que vous voulez trouver des astuces pour mieux : - prendre conscience de votre fonctionnement - faire baisser le stress - arrêter de culpabiliser - arriver à mieux vous organiser - mettre en place des actions concrètes N'attendez pas d'être totalement épuisée, venez découvrir des astuces et des exercices pour vous en libérer !
Anne Corpeaux Coach ICF et Doula	
Samedis 12.09.20 ou 28.11.20	
Bulle - Baby And CO 9h-12h	
Prix pour le cours Non membre 55 - Membre 45 - Caritas 38 -	

Discipline Positive Encourager mon enfant dans son travail d'élève	Vous en avez marre des disputes au moment des devoirs, vous aimeriez que votre enfant rechigne moins à les faire ? Vous aimeriez que votre enfant soit plus autonome, plus responsable quant à son travail d'élève et ses devoirs ? Vous aimeriez qu'il sache mieux s'organiser et soit plus confiant ? Vous aimeriez l'encourager avec les bons mots et les bonnes attitudes ? La Discipline Positive offre des outils directement applicables et diversifiés pour amener votre enfant à montrer le meilleur de lui-même.
Delphine Meuwly Psychologue	
Judis Session 1 05.11.20 + 12.11.20 Mercredis Session 2 03.02.21 + 10.02.21	
Villers-sur-Glâne 19h30 - 21h30	
Prix pour les 2 soirées Non membre 70 - Membre 60 - Caritas 42 -	

Apprendre à gérer sa charge mentale 2ème partie	Partie 2* Vous avez participé au premier atelier et vous avez appris à déceler ce qui exacerbait votre charge mentale. Vous avez compris le mécanisme du stress, sa physiologie et vous avez commencé les exercices de respiration et de pleine conscience. Vous avez découvert des actions à mettre en place et vous vous êtes lancée. Et maintenant ? Où en êtes-vous ? vous avez peut-être besoin : • d'échanger sur votre expérience • de revoir certains exercices • d'éclaircir certains points • de discuter avec d'autres mamans/couples <i>*avoir participé à la partie 1 est obligatoire</i>
Anne Corpeaux Coach ICF et Doula	
Samedis 06.02.21 ou 24.04.21	
Bulle - Baby And CO 9h-12h	
Prix pour le cours Non membre 55 - Membre 45 - Caritas 38 -	

Les bienfaits de la psycho-kinésiole Partie 1	partie 1 Les 3 clefs (patience, reconnaissance, tendresse). Les bienfaits de la psycho-kinésiole en famille. Chacune des 3 soirées contient un thème, une démonstration de l'outil qui est expérimenté en petits groupes, suivi de partages. D'un mois à l'autre, vous pourrez tout de suite mettre en pratique et expérimenter des apprentissages simples qui vous amèneront à renforcer votre Equilibre intérieur. <i>L'inscription se fait pour les 3 soirs</i> "L'amour ne suffit pas, il faut des connaissances." Réal Choinière
Marie José Biner et Corina Niederberger	
Partie 1 25.12.1 + 22.21 + 22.31	
Fribourg - Centre Sainte Ursule 19h30-21h30	
Prix pour les 3 soirées Non membre 120 - Membre 100 - Caritas 84 -	

Les bienfaits de la psycho-kinésiole Partie 2	partie 2* Observer et prendre soin de ce qui me touche. En comprenant mes réactions et mes Emotions j'apprends à mettre du calme dans ma vie pour mieux traverser les difficultés et accompagner les enfants avec un nouveau regard grâce à la psycho-kinésiole. Chacune des 3 soirées contient un thème, une démonstration de l'outil qui est expérimenté en petits groupes, suivi de partages. D'un mois à l'autre, vous pourrez tout de suite mettre en pratique et expérimenter des apprentissages simples qui vous amèneront à renforcer votre Equilibre intérieur. <i>L'inscription se fait pour les 3 soirs</i> La partie 1 est obligatoire pour participer à la partie 2 "L'amour ne suffit pas, il faut des connaissances." Réal Choinière <i>*Avoir participé à la partie 1 est obligatoire</i>
Marie José Biner et Corina Niederberger	
Partie 2 19.4.21 + 17.5.21 + 19.6.21	
Fribourg - Centre Sainte Ursule 19h30-21h30	
Prix pour les 3 soirées Non membre 120 - Membre 100 - Caritas 84 -	

Comment préserver les enfants lors d'une séparation	Le divorce est moins traumatisant pour les enfants que les conflits qui s'ensuivent... C'est un moment clé durant lequel il est essentiel de se poser les bonnes questions et de gérer ses émotions. Quelles seront les conséquences de mes actions sur le bien-être de mes enfants ? Comment mettre en place une relation de co-parent qui n'impactera pas l'évolution personnelle et scolaire de mes enfants ? c'est ce que nous allons voir pendant cette conférence. Car vous n'êtes plus un couple, mais vous serez toujours une famille ! S'adresse à un parent ou aux deux.
Grivet Stéphanie Coach en séparation bienveillante et gestion des conflits	
Mardis 29.09.2020 ou 01.06.2021 19h-21h Bulle - Baby And CO	
Mardi 15.12.2020 19h-21h Romont - Maison Verte	
Prix pour la soirée Non membre 50 - Membre 40 - Caritas 35 -	

Les devoirs à domicile pourquoi ? Comment ?	« Les devoirs et leçons gâchent la vie de famille ! », « Les devoirs et leçons devraient se réaliser entièrement à l'école... » « Il est normal que les parents s'occupent des devoirs et leçons de l'enfant ». Voici quelques affirmations qui seront discutées lors de cette soirée consacrée aux devoirs et leçons. Le conférencier proposera sa vision des tâches à domicile et répondra aux questions des parents. La conférence s'adresse donc aux parents, mais également aux enseignants-e-s intéressé-e-s par cette question importante et sensible.
Pierre Vianin Enseignant spécialisé et professeur HEP-VS	
Lundi 14.09.2020	
20h-21h30 Romont - Maison Verte	
Prix pour la soirée Non membre 50 - Membre 40 - Caritas 35 -	

Les 3e Une nouvelle approche pour la gestion des écrans au sein de la famille.	Dans cette conférence, nous vous proposons d'examiner la gestion des écrans dans la famille à travers une approche tenant compte de l'enfant, de l'environnement et des écrans. Ce sont les 3e. Chaque enfant est différent et les règles doivent évoluer avec sa maturité et son âge. Celles-ci ne seront pas non plus les mêmes en fonction de l'environnement dans lequel l'enfant se trouve. Quel temps fait-il dehors? Est ce que c'est les vacances ou encore dans quel lieu votre enfant utilise-t-il les écrans ? Là encore les règles seront différentes selon la situation. Et enfin, il existe plusieurs types d'écrans avec des contenus sans fin qui ne seront pas adaptés à tous les enfants, ni dans tous les environnements.
Antoine Bays et Catherine Dorthe Intervenants REPER Fribourg	
Mercredi 03.03.2021	
19h30-21h Fribourg - Salle Quadrant	
Prix pour la soirée Non membre 30 - Membre 25 - Caritas 21 -	

Connaitre les 6 périodes sensibles des enfants entre 0 et 6 ans	Quelles sont les lois naturelles de développement que traversent tous les enfants entre 0 et 6 ans ? Comment y répondre en tant qu'adulte afin de faire face à des attitudes qui peuvent nous laisser sans ressource?
Emilie Poget Educatrice Montessori	
Vendredi 04.09.20 ou Jeudi 21.01.21 19h30-21h Bulle - Baby And CO	
Lundis 15.03.21 ou 03.05.21 19h30-21h Romont - Maison verte	
Prix pour la soirée Non membre 55 - Membre 45 - Caritas 38 -	

Cours d'initiation à l'art du conte	Le cours est ouvert à tous les parents qui ont envie de raconter des histoires à leurs enfants. Le contenu sera adapté en fonction du groupe et de chacun. L'intention de ce cours est de vous donner envie, ou encore plus envie, de raconter des histoires à vos enfants. Contenu: L'histoire du conte (origine, différences styles de contes, différences entre contes et histoire) L'art de raconter (travail sur la voix, le corps, l'imaginaire) Le conte et l'enfant (importance du conte pour le développement global de l'enfant, ressources de l'imaginaire, différence entre lire et raconter).
Marie Adèle Hemmer Florence Kammermann	
Samedis 19.09.2020 et 26.09.2020	
9h-12h30 Fribourg - Hourte - Guintzet	
Prix pour les 2 dates Non membre 70 - Membre 60 - Caritas 49 -	

Préparation à l'allaitement maternel	Ce cours est ouvert à toutes les futures mamans, entre 30 et 36 semaines de grossesse. Vous pouvez venir à ce cours accompagnée ou non, par la personne de votre choix (partenaire, ami-e, famille). Les informations abordées lors de ce cours comprendront: la physiologie et les premiers jours de l'allaitement maternel, les positions d'allaitement, les difficultés que l'on peut rencontrer, les rythmes physiologiques du bébé, le côté "matériel à prévoir", le retour à la maison, les aides à disposition, et toutes vos questions que je vous invite à noter! <small>Selon l'assurance complémentaire et l'utilisation du forfait de préparation, le cours peut-être en partie remboursé (à voir avec l'assurance en question)</small>
Noémie Magne Infirmière, consultante en lactation certifiée IBCLC	
Judis 19.11.2020 ou 20.05.2021	
19h-21h Bulle - Baby And CO	
Prix pour un cours * Non membre 40 - Membre 30 - Caritas 28 -	

Conférences

Des sujets d'actualité pour accompagner les parents désireux de découvrir une autre manière d'appréhender la parentalité.

Activités parent/enfant

Cette année, une large palette d'activités à partager avec son ou ses enfants! Profitez d'un moment privilégié avec vos enfants! Que du bonheur!

L'Ecole des Parents remercie ses partenaires pour le programme 20/21

Créer un emporte-pièce avec une imprimante 3D - dès 8 ans	1. Dessinez un emporte-pièce sur votre ordinateur 2. Envoyez votre dessin à l'imprimante 3D 3. Découpez vos biscuits.
Florian Pittet - enseignant Eikon Fribourg	
Samedi 05.12.2020	Don, c'est un peu plus compliqué que ça. Mais à la fin de l'atelier, vous et votre enfant repartirez avec chacun un emporte-pièce que vous aurez personnalisé.
13h30-16h30 Fribourg - Fab Lab	Pour ce cours vous aurez besoin de prendre un ordinateur portable avec le programme inkscape (gratuit)
Prix pour l'atelier pour le duo Non membre 20- Membre 15- Caritas 14-	

Personnaliser un t-shirt avec un plotter vinyle - dès 8 ans	1. Dessinez un motif sur votre ordinateur 2. Envoyez votre dessin au plotter vinyle 3. Collez votre dessin sur votre t-shirt, sac, pull,...
Florian Pittet - enseignant Eikon Fribourg	
Samedi 22.05.2020	Don, c'est un peu plus compliqué que ça. Mais à la fin de l'atelier, vous et votre enfant repartirez avec votre objet.
13h30-16h30 Fribourg - Fab Lab	Pour ce cours vous aurez besoin de prendre un ordinateur portable avec le programme inkscape (gratuit) ainsi qu'une pièce à customiser (t-shirt coton, sac, pull, tablier....)
Prix pour l'atelier pour le duo Non membre 25- Membre 20- Caritas 17-	

Inscriptions

Vous avez choisi un ou plusieurs cours? rendez-vous sur le site www.edpfr.ch pour vous inscrire!

Adresses des lieux de cours

Baby And CO - Grand Rue 44 - 1630 Bulle
Fab Lab - Passage du Cardinal 1 - 1700 Fribourg
Salle Quadrant - Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg
Maison Verte - Route de la Gare - 1680 Romont
Yourte du Guintzet - route des Noisetiers 11- 1700 Fribourg
Centre St Ursule - Rue des Alpes 2 - 1700 Fribourg
Bâtiment de la Bibliothèque - Route de l'Eglise 7 - 1752 Villars sur Glâne

Une question?

Besoin d'informations supplémentaires sur un élément du programme ou sur l'Ecole des Parents? Vous pouvez nous contacter via la page Facebook ou à notre adresse info@edpfr.ch



Gold Coiffure à Echarlens
Pour toute la famille! Enfants dès 15-
026 915 00 31

Créer une raquette de Ping-Pong grâce à la découpe laser - dès 8 ans	1. Dessinez votre raquette sur votre ordinateur 2. Envoyez votre dessin à la découpeuse laser 3. Collez les pièces découpées
Guillaume Reymond artiste designer, vidéaste et performeur	
Samedi 17.04.2020	Don, c'est un peu plus compliqué que ça. Mais à la fin de l'atelier, vous et votre enfant repartirez avec chacun une raquette que vous aurez personnalisée.
13h30-16h30 Fribourg - Fab Lab	Pour ce cours vous aurez besoin de prendre un ordinateur portable avec le programme inkscape (gratuit)
Prix pour l'atelier pour le duo Non membre 40- Membre 35- Caritas 28-	

Initiation massage type Dorn-Breuss - dès 4 ans	"Le massage proposé est une combinaison de Dorn-Breuss, massage classique, massage du dos d'Inde (Pristabhyang et massage énergétique). Le massage aide à soulager les douleurs articulaires et musculaires et aide au sommeil tranquille. Aide contre la nervosité et douleurs musculaires de croissance chez l'enfant"
Ami Von AllmenMasseur de massage bien être/masseur de santé en formation	
Vendredis 27.11.20 ou 08.01.21 ou 12.03.21 ou 25.06.21	
17h-20h Bulle - Baby And CO	
Prix pour l'atelier pour le duo Non membre 65 - Membre 55- Caritas 45-	

Prendre les bonnes habitudes dès le plus jeune âge avec les écrans - de 0 à 8 ans	Avec les écrans, la prévention commence dès le plus jeune âge. A travers 6 mini ateliers ludiques, nous vous proposons de venir découvrir quelques pistes de bonnes pratiques pour une utilisation saine et harmonieuse des écrans à la maison. Cet atelier s'adresse aux parents et à leurs enfants de 0 à 8 ans.
Antoine Bays et Catherine Dorthe Intervenant REPER Fribourg	
Mercredi 02.12.2020	
14h-15h30 Fribourg - Quadrant	
Gratuit Inscription obligatoire	



Location de matériel pour vos événements à petits prix! Jeux géants, fontaines à boissons et bien plus encore!
www.millelocation.ch ou sur Facebook



Boutique spécialisée pour les enfants et les futures et jeunes mamans
www.baby-and-co.ch
Grand Rue 44 à Bulle

Spécial Papa /enfant - Initiation massage type Dorn-Breuss - dès 4 ans	"Le massage proposé est une combinaison de Dorn-Breuss, massage classique, massage du dos d'Inde (Pristabhyang et massage énergétique). Le massage aide à soulager les douleurs articulaires et musculaires et aide au sommeil tranquille. Aide contre la nervosité et douleurs musculaires de croissance chez l'enfant"
Ami Von AllmenMasseur de massage bien être/masseur de santé en formation	
Samedis 17.10.20 ou 16.01.21 ou 08.05.21	
9h-12h Bulle - Baby And CO	
Prix pour un cours pour le duo Non membre 65 - Membre 55- Caritas 45-	

Les grands enjeux avec les écrans - on en discute! - dès 8 ans	Le cours débutera par un passage en revue de 5 grands enjeux avec les écrans que nous avons à traiter dans nos activités de chargés de prévention. Il s'agit de l'estime de soi, des comportements en ligne, des contenus inappropriés, de la protection des données et de l'usage abusif. Après cette introduction, les participants formeront des groupes de discussion dont l'objectif sera de débattre de thèmes liés à ces enjeux.
Antoine Bays et Catherine Dorthe Intervenant REPER Fribourg	
Mercredi 14.10.2020	
14h-15h45 Fribourg - Quadrant	
Prix pour l'atelier pour le duo Non membre 40- Membre 35- Caritas 28-	

Des contes à jouer et des contes à créer! Pour les 5-10 ans	A chaque saison, sous la yourte, écouter un conte et en découvrir ses richesses. Car « le conte n'est pas fait pour endormir un enfant mais pour éveiller une femme ou un homme ». C'est donc le héros ou l'héroïne du conte qui va vous emmener dans sa quête et à travers ses émotions, la peur de l'ogre, la colère de la sorcière, la tristesse du héros perdu, la joie des retrouvailles et tant d'autres émotions à ressentir. Et ce n'est pas tout! Pour surmonter une des épreuves, il aura besoin de créer un objet. Une création de saison sera réalisée en duo. A chaque date, le conte, les jeux, la création seront différents. Car ils seront « de saison »!
Hemmer Marie Adèle Conteuse et Art-thérapeute	
Samedis 19.09.20 ou 19.10.20 ou 20.03.21 ou 19.06.20	
16h-18h Fribourg - Yourte - Guintzet	
Prix pour un cours Non membre 30- Membre 25- Caritas 21-	

Boutique spécialisée en figurines, accessoires, minéraux, ésotérique et artisanat
www.universfeerique.ch
Grand Rue 30 à Bulle

