



Plan d'Ixelles

Infos pratiques

Adresse des rencontres-débats :
Petit Théâtre Mercelis, salle polyvalente
Rue Mercelis 13 à 1050 Bruxelles

Horaires

Accueil à 19h30

Rencontres-débats

20h à 22h

Inscription souhaitée

Lena Dado
0478 550 524

*Dans le respect des conditions sanitaires
du moment.*

Entrée libre et gratuite.
Parking disponible (payant) Tulipe.

A l'initiative de Christos Doulkeridis, Bourgmestre;
de Nabil Messaoudi, Échevin des Familles
et des membres du Collège des Bourgmestre
et Échevin-e-s d'Ixelles.

E.R.: Commune d'Ixelles - chaussée d'Ixelles, 168 - 1050 Ixelles



Soirées des familles



2020-2021
RENCONTRES-DÉBATS

Informations
Questions
Convivialité



Dans un monde qui change, plein d'incertitudes, frappé par la crise du COVID, le rôle des parents est essentiel ! Et aussi de plus en plus complexe. Pour les soutenir et renforcer les compétences de tous les acteurs de l'éducation, le Service des Familles de la Commune d'Ixelles vous invite à 3 rencontres-débats.

Les rencontres seront l'occasion d'aborder les difficultés avec un apport de spécialistes, qui sont aussi des parents. Ils pourront échanger avec vous et répondre au mieux à toutes vos questions et vos inquiétudes.



Nabil Messaoudi,
Échevin des Familles

LA GESTION DU STRESS

Pour une année scolaire zen et sereine

Le jeudi 15 octobre 2020 à 20:00

par Catherine SCHWENNICKE

Au quotidien, les relations avec nos enfants peuvent générer des tensions et du stress. Lors de cette rencontre-débat, Catherine vous invitera à considérer le stress comme un signal précieux plutôt qu'un ennemi. Vous obtiendrez des clés pour gérer le stress différemment et cultiver au quotidien des liens familiaux.



DES CLAQUES OU DÉCLIC ?

Adolescence et motivation, une réalité complexe

Le lundi 23 novembre 2020 à 20:00

Par Laetitia PATERNOSTRE

La passivité, le découragement ou le mal-être semblent frapper cette génération d'immobilisme. Pourtant, chaque jeune peut trouver en lui les sources d'une motivation profonde et durable. Comme parents, des outils vous seront proposés pour (re)motiver vos ados et les accompagner dans leur épanouissement. Vous serez amenés à changer de regard sur leurs comportements pour vous intéresser aux ressorts de leur motivation.

POUR NE PLUS PÉTER LES PLOMBS !

Comment prévenir le burn-out parental

Le lundi 7 décembre 2020 à 20:00

par Catherine SCHWENNICKE
et Laetitia PATERNOSTRE (co-animation)

Dans la sphère professionnelle et/ou privée, le stress peut engendrer fatigue, découragement et même souffrance. La surcharge et le burn-out touchent de plus en plus de parents. Lors de cette rencontre-débat, la réflexion portera sur comment diminuer votre charge mentale et protéger votre précieux élan de vie.

