

BIEN dans ma TÊTE

BIEN dans mes BASKETS

15 jours pour parler, comprendre
et agir autour du bien-être et de
la santé mentale

Motivation
Confiance
Expression
Soutien
Respiration
Bienveillance
Inclusion
Équilibre
Respect
Espoir
Communication

Résilience
Joie
Écoute
Nature
Sommeil
Accueil
Énergie
Amitié
Calme
Sérénité

Animations, ateliers
parents enfants,
groupes de paroles,
spectacle

du 18 mai
au 30 mai
2026
BRUMATH



Un programme proposé par l'association Horizons Jeunes avec le soutien de la ville de Brumath, du CCAS, la Communauté d'Agglomération de Haguenau et La Caisse d'Allocations Familiales du Bas-Rhin



Retrouvez le programme sur
www.horizonsjeunes.fr

Préface

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi important que prendre soin de son corps. Quand on est enfant ou adolescent, on traverse beaucoup de changements, d'émotions et parfois de doutes : apprendre à les comprendre et à en parler est une vraie force.

Cette quinzaine a pour objectif d'aider chacun à se sentir mieux au quotidien, en créant plus de dialogue, de prévention et de soutien à l'école, à la maison et dans la vie de tous les jours. Elle propose des outils simples pour mieux gérer le stress, prendre confiance en soi et construire des relations positives.

Le programme aide aussi les parents à mieux comprendre ce que vivent leurs enfants, à repérer les signes de mal-être et à les accompagner avec bienveillance. Ensemble, sans jugement ni tabou, nous pouvons apprendre à parler plus librement de santé mentale.

Ce programme est destiné aux enfants, aux adolescents et aux parents, pour avancer ensemble vers plus d'équilibre et de bien-être.



L'ensemble des animations, spectacles et ateliers proposés durant ces deux semaines sont gratuits. Certaines activités nécessitent toutefois une inscription en ligne ; cela est précisé, le cas échéant, dans leur présentation.

Spectacle

FAITES DES
ENFANTS !
qu'ils disaient...

Et maintenant, comment on fait ?



Le premier spectacle qui apporte des réponses ^{nécessaire} aux parents

DRÔLE et INSTRUCTIF

écrit et interprété par **Corinne PATES**

Mise en scène **Claudia PELLARIN-RAVEAU**

| Quand ?

Mardi 19 mai
à 20h

| Où ?

Maison des Œuvres

Tout public

Inscription Hello asso
via le QR code



Être le meilleur parent du monde, c'est le rêve que tous les parents ont fait un jour...

Confronté à la dure réalité, notre rêve de « parent idéal » s'effondre parfois pour virer au cauchemar. Avec une bonne dose d'humour et d'autodérision, Corinne Patès nous interpelle sur la parentalité et l'éducation.

Les émotions des enfants, leurs problèmes à respecter des règles et tous ces comportements qui nous exaspèrent...

Tout est passé en revue ! Un spectacle drôle et instructif qui nous donne des clés pour mieux comprendre les enfants.

On se reconnaît, on rit et on se surprend même parfois à se dire « si j'avais su ça plus tôt ! »

Un spectacle qui fait du bien que vous soyez parents ou non !

Spectacle de Corinne Patès - Compagnie Parenthèse spectacle

Conférences

Parents - adolescents
Réservation obligatoire

Quand ?
Lundi 18 mai
à 20h

Où ?
Centre culturel

L'adolescent : cet extra-terrestre qui aimerait tellement être normal

Nous invitons Anna El Amari Fagot, pédopsychiatre, à nous donner des pistes de compréhension de l'adolescence et de ses crises, proposer une réflexion sur la façon d'orienter les adolescents dans le contexte actuel et à échanger sur des situations rencontrées au quotidien...
Animée par Anna El Amari Fagot, pédopsychiatre

Tout public
Réservation obligatoire

Quand ?
Vendredi 22 mai
20h - 22h30

Où ?
Centre culturel

Le Haut potentiel et les troubles du neurodéveloppement, TDAH, TSA, DYS, si on en parlait!

Cette soirée, animée par Virginie Bouslama, présidente de l'association TypiK'AtypiK, a pour finalité d'informer et de sensibiliser sur la neurodiversité. Elle met en lumière les particularités et les richesses des profils HPI, TDAH, TSA et DYS, avec pour objectif de favoriser l'inclusion, déconstruire les idées reçues et valoriser la diversité des fonctionnements cognitifs.
Organisée par L'APEPA



Ateliers parents

Mieux communiquer avec mon enfant, arriver à se comprendre

Parents · Réservation obligatoire
Quand ? Lundi 18 mai · 18h - 19h30
Où ? Centre culturel

Participez à une table ronde conviviale où chacun pourra partager ses expériences et découvrir les réalités rencontrées par d'autres parents. À travers des échanges et des regards croisés, repartez avec des clés concrètes et des bonnes pratiques pour instaurer une communication plus sereine et renforcer la complicité avec votre enfant au quotidien.



Animé par
Caroline Rosenstiehl,
psychologue

Entre autorité et bienveillance, comment trouver un équilibre ?

Parents · Réservation obligatoire
Quand ? Mercredi 20 mai · 18h - 20h
Où ? Centre culturel

À travers des extraits animés et/ou des dessins vivants, plongez dans des situations du quotidien où certains mots ou comportements, apparemment anodins, peuvent bouleverser la relation de confiance entre enfants et parents.

Cette animation interactive vous invite à réfléchir, partager et mieux comprendre l'impact réel de ces gestes sur le bien-être des enfants, tout en explorant des alternatives positives pour construire une relation éducative plus sereine et respectueuse. Venez observer, discuter et repartir avec des clés concrètes pour transformer le quotidien !
Animé par Caroline Rosenstiehl, psychologue

Réservez
vos conférences



Réservez
vos ateliers parents



Ateliers parents · enfants

Réservez
vos ateliers
parents - enfants



Théâtre

7 - 15 ans et parents · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mercredi 20 mai · 14h - 15h

| **Où ?** Maison des Œuvres

Un moment ludique et complice à partager en duo ! À travers des jeux d'expression, d'improvisation et de mise en scène, parents et enfants découvrent ensemble le plaisir de jouer, d'imaginer et de s'exprimer autrement. L'atelier favorise la créativité, la confiance et l'écoute, tout en renforçant le lien parent-enfant dans un cadre bienveillant. Aucun prérequis - juste l'envie de s'amuser ensemble

Animé par Frédéric North, intervenant théâtre

Les familiades

Enfants à partir de 6 ans et parents (fratrie bienvenue) · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Jeudi 21 mai · 18h - 20h

| **Où ?** Médiathèque

Un atelier parents-enfants dédié à la compréhension et à l'expression des émotions. À travers des échanges en groupe, des exercices d'écriture et des activités ludiques, petits et grands apprendront à identifier, exprimer et apaiser leurs émotions. La séance se terminera par un temps de sophrologie, pour repartir sereins, détendus et complices.

Animé par Lauriane Huntzinger, sophrologue

Atelier ludique autour du Jeu de l'Oie

Enfants à partir de 6 ans et parents (fratrie bienvenue) · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mardi 26 mai · 18h - 20h

| **Où ?** Centre culturel

Un moment ludique, positif et bienveillant à partager en famille autour d'un jeu de l'oie revisité. Parents et enfants sont invités à éveiller leur curiosité, se questionner et chercher des réponses ensemble. À travers ce « jeu philo », chacun apprend à s'exprimer, mieux verbaliser ses idées, développer son argumentation et découvrir le point de vue des autres, dans un esprit d'écoute et de partage.

Animé par Aline Bachmann, animatrice atelier philo et praticienne en ludopédagogie



Yoga et pilates

Enfants à partir de 6 ans et parents (fratrie bienvenue) · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mercredi 27 mai 17h - 17h45

| **Où ?** Centre culturel

Partagez un moment unique avec votre enfant ! Ces séances de yoga parents-enfants sont une invitation à bouger, respirer et se reconnecter ensemble, dans une ambiance ludique et bienveillante.

À travers des postures simples et des temps de relaxation, petits et grands développent complicité, confiance et bien-être, tout en s'amusant.

Un joli moment à vivre en duo pour renforcer les liens et repartir détendus, apaisés et pleins d'énergie !

Animé par Laurie Ingweiler, coach sportive, sport santé

Parents et enfants, connectés autrement

7 - 15 ans et parents · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mercredi 27 mai · 18h - 20h

Vendredi 29 mai · 18h - 20h

| **Où ?** Centre culturel

Cet atelier propose un temps de sensibilisation et d'échanges autour des usages du numérique en famille. Après une courte introduction ludique, partagée entre parents et enfants, les participants seront invités à approfondir leurs réflexions lors d'un temps d'échanges. Les thématiques du smartphone et des réseaux sociaux seront au cœur des discussions, afin d'accompagner au mieux les pratiques du quotidien et de répondre aux questionnements des familles.

Animé par Valérie Brasse, animatrice Graines2Tech

MULTI Animations

Un espace d'animation en accès libre et ouvert à tous

7 - 15 ans et parents · Sans inscription

| **Quand ?** de 16h à 18h les Lundi 18, mardi 19, jeudi 21, vendredi 22 et mardi 26 mai
de 14h à 18h le mercredi 27 mai

| **Où ?** Centre culturel

Un lieu convivial pour se retrouver entre amis, s'amuser, se détendre et faire le plein de découvertes !
Au programme : jeux, bricolage, sports, jardinage, lecture, moments d'échange et bonne humeur.



Réservez
vos animations
petite enfance



Animations petite enfance

Par la Société Publique Locale de l'Accueil du Jeune Enfant et de la Famille avec ses structures petite enfance

Ateliers pâte à sel du LAEP

18 mois - 4 ans et parents

Réservation obligatoire

| **Quand ?** Lundi 18 mai · 15h - 15h45 et 16h15 - 17h

| **Où ?** Centre culturel

Venez partager un moment créatif et convivial autour de la pâte à sel !
Proposés par une accueillante du LAEP, ces ateliers invitent les tout-petits à manipuler, modeler et créer librement, tout en offrant un temps de détente et d'échange entre parents et enfants.
En parallèle, l'accueil physique au LAEP, quartier de la Scierie, se fera de 15h à 18h.

Snoezelen

1 - 3 ans et parents · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mercredi 20 mai - Mercredi 27 mai
par ateliers de 30 mn entre 9h et 11h

| **Où ?** Maison de l'enfance - Cour du château

Séance découverte sensorielle en duo parent-enfant

Baby-Yoga

18 mois (marcheurs) - 5 ans et parents ·

Réservation obligatoire

| **Quand ?** Jeudi 21 mai · 10h15 - 10h45

Jeudi 28 mai · 17h - 17h30

| **Où ?** Crèche La Courte Échelle

4 rue de la Scierie

Séance découverte en duo parent-enfant

Danse Bambin

0 - 3 ans avec accompagnateur

Réservation obligatoire

| **Quand ?** Jeudi 28 mai · 9h-10h et 10h15-11h15

| **Où ?** RPE - Crèche La Courte Échelle

4 rue de la Scierie

Un temps de partage avec les enfants autour de la danse avec *Le Gang d'Alexia*



Animations jeunesse

Réservez
vos animations jeunesse



Théâtre

10- 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Mercredi 20 mai · 15h - 16h
| **Où ?** Maison des Œuvres

Danse hip-hop

10- 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Mercredi 20 mai · 17h - 18h
 Mercredi 27 mai · 17h - 18h
| **Où ?** Centre culturel

Escalade

7- 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Mercredi 20 mai · 20h - 22h
 Mercredi 27 mai · 20h - 22h
| **Où ?** Centre omnisport

Haltérophilie

10- 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Mardi 19 mai · 18h - 19h30
 Mardi 26 mai · 18h - 19h30
 Mercredi 27 mai · 15h - 16h30
7 - 9 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Mercredi 27 mai · 13h30 - 15h
| **Où ?** Centre omnisport



Peinture intuitive

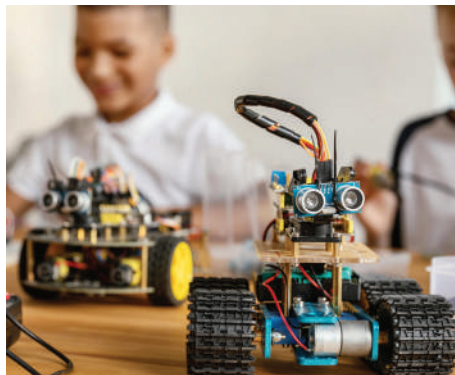
7 - 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Vendredi 22 mai · 16h - 18h
| **Où ?** Centre culturel

La peinture intuitive est une pratique artistique centrée sur le ressenti plutôt que sur la technique. Elle invite à se connecter à ses émotions, à lâcher le contrôle et à accueillir l'imprévu, pour explorer librement sa créativité.

Atelier proposé par Aurore Dawn - Artiste

Chœur de jeunes - chant

7 - 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Vendredi 22 mai · 17h15 - 18h15
 Vendredi 29 mai · 17h15 - 18h15
| **Où ?** Auditorium - arrière de la mairie



Robotique

7 - 9 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Vendredi 22 mai · 16h30 - 17h30
| **Où ?** Patio - Cour du château
10- 15 ans · Réservation obligatoire
| **Quand ?** Vendredi 22 mai · 17h30 - 19h
| **Où ?** Patio - Cour du château

Animations jeunesse Suite ...

Réservez
vos animations jeunesse



Initiation au monocycle

7 - 9 ans · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Dimanche 24 mai · 16h20 - 17h50

| **Où ?** Gymnase du Collège de Brumath

Judo

7 - 9 ans · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Jeudi 21 mai de 18h - 19h

| **Où ?** Dojo de Brumath (à l'arrière du Centre Culturel)

10-15 ans · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Jeudi 28 mai de 18h - 19h

| **Où ?** Dojo de Brumath (à l'arrière du Centre Culturel)

Yoga et pilates

7 - 9 ans · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mercredi 27 mai de 15h30 - 16h15

| **Où ?** Centre culturel

10-15 ans · Réservation obligatoire

| **Quand ?** Mercredi 27 mai de 16h15 - 17h

| **Où ?** Centre culturel



Bar à jeux

| **Quand ?** Vendredi 22 mai · 19h30 - 22h

| **Où ?** Centre culturel

Tout public · Accès libre

Envie d'un moment convivial ?

Rejoignez-nous pour une soirée jeux de société à partager en famille ou entre amis. Rires, défis et bonne humeur garantis pour petits et grands. Venez jouer et passer un bon moment ensemble!

La restauration sera assurée par des élèves de 4^e afin de contribuer au financement d'une partie de leur projet scolaire.



Espace Médiathèque

Une sélection de documents autour du bien-être sera proposée à la Médiathèque "Les Triboques" pendant toute la durée de la Quinzaine et même quelques jours en amont.

Vous pourrez la découvrir librement aux horaires d'ouverture habituels et y piocher des idées de lectures pour prendre soin de vous.



PUMP

STREET FESTIVAL

**30
MAI**

de 14h à minuit

**BRUMATH
COMPLEXE SPORTIF
RÉMY HUCKEL**

Tout public

Accès Libre

Une journée festive dédiée aux jeunes et aux familles. Au programme : initiations et démonstrations de sports urbains, culture street, DJ locaux, espaces chill et activités libres sur le pumptrack et le city stade. En soirée, place à l'ambiance électro avec des DJ régionaux et des food trucks pour prolonger la fête dans une atmosphère conviviale.

PROGRAMME DÉTAILLÉ :
WWW.BRUMATH.FR

Jeu concours

Défi puzzle en famille

Inscription
Défi puzzle



Participez à notre jeu-concours familial et relevez le défi : réaliser un puzzle de 1000 pièces en famille !

1. Inscrivez-vous via le QR code (20 familles maximum – dans l'ordre d'arrivée).
2. Recevez un puzzle de 1000 pièces (offert).
3. Récupérez-le le 18 mai 2026 de 17h à 18h30 au stand d'information de l'espace d'animation au Centre culturel de Brumath.
4. Envoyez une photo de votre famille avec le puzzle terminé à accueil@horizonsjeunes.fr

Vous avez jusqu'au 1^{er} septembre 2026 pour envoyer votre photo.
Les résultats vous seront communiqués par mail.

Les 3 premières familles à envoyer la photo du puzzle terminé gagneront un atelier parents/enfants au choix du programme d'animation d'Horizons Jeunes.

Un défi ludique à partager en famille...
Inscription obligatoire



alt

Paej



ANONYME,
CONFIDENTIEL
ET GRATUIT

Point
d'accueil
et d'écoute
pour les jeunes

PAEJ

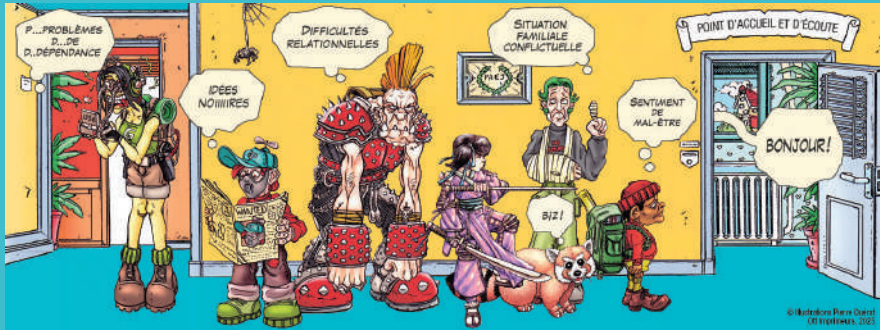
Point d'accueil
et d'écoute
pour les jeunes

Espace d'accueil et d'écoute
anonyme et gratuit pour parler
en toute confiance de ses
soucis avec un psychologue

Pour les adolescents, jeunes
adultes, mais aussi pour les
parents qui ont des questions..

Géraldine BOEHLI
psychologue : 07 82 97 37 50

Illustration: Pierre Duret



© Illustrations Pierre Duret
(0) 11/2012/0005_0102

Paej 67
(07)

RESEAU DEPARTEMENTAL
DES POINTS D'ACCUEIL
ET D'ECOUTE
POUR LES JEUNES (P-AEJ)



Le réseau PAEJ est composé d'une soixantaine de permanences fixes dans tout le Bas-Rhin et d'une équipe mobile qui intervient à la demande dans le Nord du département dans une trentaine de lieux.



parler

en toute confiance
de ses soucis, ses doutes,
ses conflits, ses échecs,
ses addictions

avec...

un psychologue
et des professionnels
à votre écoute
pour vous orienter,
vous soutenir,
et vous accompagner

dans un espace

convivial et chaleureux,
proche de chez vous,
sans formalités
administratives,
anonyme,
confidentiel
et gratuit

pour les jeunes

adolescents,
jeunes adultes...
mais aussi pour les parents
qui ont des questions

Les permanences bas-rhinoises
d'accueil et d'écoute pour les jeunes sont
hébergées par des collèges, lycées, centres
sociaux/burles, maisons urbaines de santé,
services Animation jeunesse, missions
locales et espaces communaux.
Avec la soutien financier de l'État, de la CAF
du Bas-Rhin, de la CEA, la MSA, des collectivités
territoriales.



Retrouvez
toute
l'information
et les
coordonnées
des Paej sur
www.alt-67.org

Reseau departemental des Paej du Bas-Rhin 7
coordonnée association ALT - 11 rue Louis Apthel
F-67000 Strasbourg | contact@alt-67.org



Information

Association Horizons Jeunes

accueil@horizonsjeunes.fr

tél : 03 88 68 02 81

www.horizonsjeunes.fr

Inscriptions

Toutes les activités sont gratuites

S'inscrire via les QR Codes ou via les Liens sur notre site internet (places limitées)

Les activités en accès libre ne nécessitent pas d'inscription.

Coordination

Association Horizons Jeunes

Partenaires

Ville de Brumath - CCAS - Service culturel

Communauté d'Agglomération Haguenau

Caisse d'Allocations Familiales

Avec la participation

École Robert Schuman

Collège Marcel Weinum

Périscolaire "Les Malicieux"

Médiathèque "Les Triboques"

SPL AJEF

APEPA

Graines2Tech

Associations locales :

Cercle Sportif Brumath (Haltérophilie)

Gecko and Co

Les Troubadours

Judo club

Les remerciements

Corinne Patès - Compagnie "Parenthèse spectacle"

Anna El Amari Fagot - Pédocpsychiatre

Lauriane Huntzinger - Sophrologue

L'Association TypiK'Atypik

Caroline Rosentiehl - Psychologue

Aline Bachmann - Animatrice atelier philo et praticienne en ludopédagogie

Aurore Dawn - Artiste

Valérie Brasse - Fondatrice et animatrice Graines2Tech

Célia Burg - Intervenante danse

Frédéric North - Intervenant théâtre

Quentin Pétrazoller - Intervenant robotique

Alexia du Gang d'Alexia

Salomé Mimouni - Danseuse Cie Ardentes

Laurie Ingweiler - Coach sportive, sport santé