



**AUCHY-LES-MINES**  
COMMISSIONS  
JEUNESSE & CULTURELLE

# Pause & *Vous*



Temps de rencontres, d'activités, de discussions et de détente  
pour **PARENTS** et **GRANDS-PARENTS AIDANTS**.

Le projet *Pause & Vous* a pour objectif de proposer des moments de relaxation, de partage et de convivialité, aux parents et aux grands-parents aidants permettant ainsi à chacun de souffler, de se recentrer et de prendre soin de soi, loin des préoccupations quotidiennes.

Exemples d'activités proposées :

- **Relaxation musicale :**  
plonger dans un univers sonore apaisant pour favoriser la détente et l'harmonie intérieure.
- **Atelier céramique :**  
moment créatif pour exprimer son imagination et se libérer du stress à travers la terre.
- **Lecture à haute voix :**  
explorer le pouvoir des mots, améliorer sa prise de parole.
- **Séances de méditation :**  
des moments pour se reconnecter à soi-même, apprendre à respirer et à lâcher prise au quotidien.
- **Atelier Pause café :**  
un espace de détente et de discussion, où chaque participant peut partager ses expériences, poser des questions ou simplement être écouté dans un cadre bienveillant. Un moment privilégié pour échanger, se ressourcer et prendre du temps pour soi.

Chaque activité a été pensée pour offrir un moment de pause et de plaisir, permettant à nos participants de décompresser et de se ressourcer dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

### Pourquoi *Pause & Vous* ?

Le quotidien des parents et des grands-parents aidants peut parfois être intense et demander une grande énergie. Avec *Pause & Vous*, nous souhaitons leur offrir un espace où ils peuvent souffler, penser à eux-mêmes et prendre le temps de se détendre, seul ou en compagnie d'autres participants. Ce projet se veut un lieu d'échange, de bien-être et de convivialité, afin que chacun puisse repartir avec une énergie renouvelée et un sourire retrouvé.



# Programme

Mardi 18 février 2025 :

## **ATELIER PAUSE-CAFÉ**

Un moment de détente, de discussion  
avec Sylvie Detoef  
de 14 h à 15 h

Stand de tir du Complexe Omnisports

Vendredi 28 février 2025 :

## **ATELIER CÉRAMIQUE FROIDE**

avec Dominique Huin  
de 10 h à 12 h et de 14 h 15 à 15 h 15  
au Pôle Culturel, rue Edmond Grenier.

Mardi 11 mars 2025 :

## **ATELIER PAUSE-CAFÉ**

Un moment de détente, de discussion  
avec Sylvie Detoef  
de 14 h à 15 h

Bibliothèque, 104 rue Ignace Humblot

Vendredi 14 mars 2025 :

## **ATELIER CÉRAMIQUE ET ÉMAIL**

avec Kmy Eskaria  
de 14 h 30 à 16 h 00  
au Pôle Culturel, rue Edmond Grenier.

Vendredi 28 mars 2025 :

## **RELAXATION MUSICALE**

avec Jean-Louis Giacherio  
de 14 h à 16 h  
au Pôle Culturel, rue Edmond Grenier.

Vendredi 11 avril 2025 :

## **ATELIER RELAXATION ET BIEN-ÊTRE**

avec Patricia Dekimpe  
de 14 h à 15 h  
Stand de tir du Complexe Omnisports

Mercredi 16 avril 2025 :

## **ATELIER PAUSE-CAFÉ**

Un moment de détente, de discussion  
avec Sylvie Detoef  
de 14 h à 15 h

Stand de tir du Complexe Omnisports

Vendredi 16 mai 2025 :

## **ATELIER RELAXATION ET BIEN-ÊTRE**

avec Patricia Dekimpe  
de 14 h à 15 h  
au Pôle Culturel, rue Edmond Grenier.

## Renseignement et Inscription :

### **Service Culturel**

rue Edmond Grenier

03 21 02 52 72

[serv.culturel@auchylesmines.fr](mailto:serv.culturel@auchylesmines.fr)

### **Service Jeunesse**

Place Jean Jaurès

03 21 25 01 81

[serv.jeunesse@auchylesmines.fr](mailto:serv.jeunesse@auchylesmines.fr)



