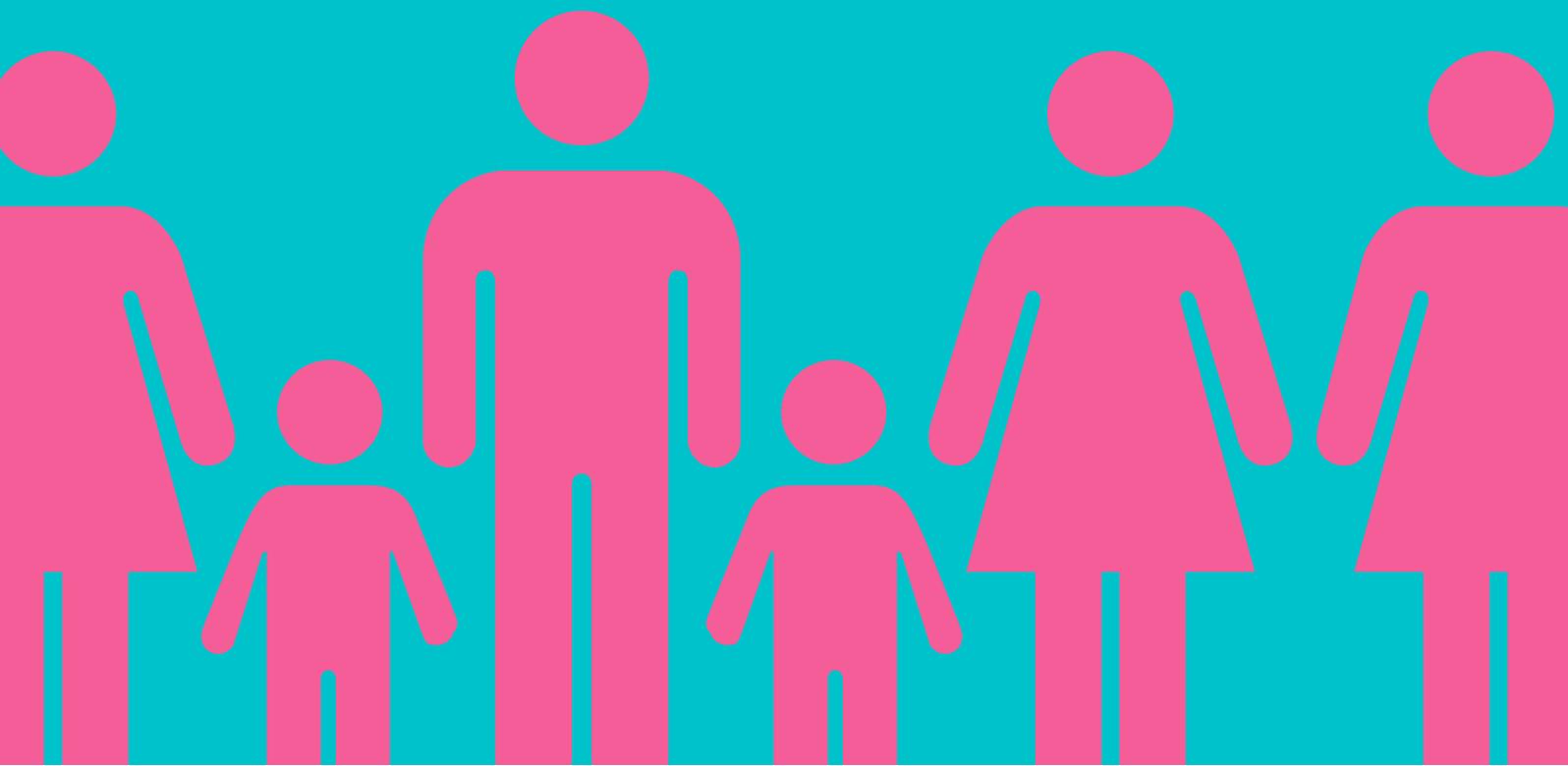


2022

# RAPPORT D'ACTIVITÉ

Association MONO PARENTHÈSE



# Sommaire

01

Le mot de la  
Présidente

02

Les objectifs de  
l'association

03

Les chiffres de  
l'association

04

Les activités en  
2022

05

Les partenaires

06

Les projets  
2023



# Le mot de la Présidente

L'association MONO PARENTHÈSE est née fin juillet 2021 à l'initiative de Nicole Galy et Grâce Dersy et du croisement de leurs vies personnelles et associatives précédentes.

L'objectif de l'association est de proposer un accueil, un accompagnement, du répit et un soutien aux familles ou futures familles monoparentales.

Des espaces de rencontre, d'entraide et de détente pour les soutenir en toute bienveillance et à leur demande.

C'est seulement fin Janvier 2022, à la suite d'une longue période d'isolement due au COVID, que nous avons proposé une visioconférence pour officialiser notre existence et présenter nos futurs projets pour les familles.

Nos valeurs demeurent :

Accueil, soutien, répit et lien social, pour permettre aux parents solos de concilier vie de famille, vie professionnelle et vie sociale.

Les crises successives sanitaires et sociales nous montrent qu'une fois de plus ce sont les familles monoparentales qui en subissent directement les conséquences : isolement et augmentation du coût de la vie.

L'association existe grâce à nos partenaires: l'UDAF69 qui a soutenu notre initiative, la CAF du Rhône et la mairie du 7ème arrondissement de Lyon que je tiens à remercier.

Enfin, merci à tous les bénévoles de l'association qui se sont impliqués dans ce projet et continuent de le faire vivre.

Grâce DERSY



Grâce DERSY



# Les objectifs et les missions de l'association

L'objectif principal de notre projet est de soutenir et d'accompagner les familles ou futures familles monoparentales dans le respect de leur vie privée et sans jugement de valeur.



Accueil  
Soutien  
Répit

L'association propose des espaces de rencontre, d'entraide et de répit qui permettront :

- de prévenir les situations d'épuisement et les ruptures de parcours
- de lutter contre l'isolement et de créer du lien social autour des familles
- d'améliorer le bien-être de l'enfant et/ou des parents

MONO PARENTHÈSE propose :

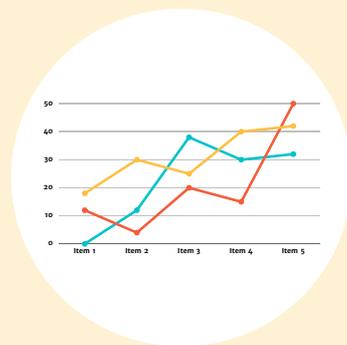
- des aides gratuites juridiques (par un avocat bénévole) et administratives
- des cafés parents solos animés par un(e) psychologue clinicien(ne)
- des conférences
- des sorties en famille : balades, pique-niques, visites musées par exemple
- des moments de répit comme du yoga parents/enfants, des moments "jeux de société" en famille, des sorties culturelles en famille



# L'association en chiffres



BUREAU ET  
CONSEIL D'ADMINISTRATION



**7 Membres du conseil d'administration**  
**7 réunions sur l'année**

**4 Membres du bureau**  
**1 réunion**



## NOMBRE D'ADHÉSIONS 2022

**46**  
**adhésions**

dont 14 adhésions de soutien



# LES ACTIVITÉS DE MONO PARENTHÈSE

Activité		Données / Résultat
<b>Cafés des parents solos</b>	6 cafés des parents solos de mars à décembre 2022 animés par une psychologue	<ul style="list-style-type: none"><li>• 43 enfants accueillis par une intervenante plasticienne</li><li>• 40 participantes</li></ul>
<b>Yoga parents enfants</b>	3 ateliers, animés par une professeure diplômée de yoga de fin juin à fin décembre 2022	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 binômes parents/enfants participants</li></ul>
<b>Visio conférence questions, réponses</b>	1 visio conférence "J'arrête de répéter, crier et râler!" par Marie Costa, auteure et coach parentale	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 connexions</li></ul>
<b>Balade pédestre familiale</b>	1 balade et un pique-nique ensemble	<ul style="list-style-type: none"><li>• 16 participants et 20 enfants</li></ul>
<b>Brunch de rentrée en septembre</b>	Invitation des familles adhérentes ou futures adhérentes et des partenaires	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 participants et 22 enfants</li></ul>



# LE CAFÉ DES PARENTS SOLOS

Groupe de parole



**Ce groupe de parole est animé par une psychologue, Claire Durozard. Il permet aux mamans ou aux papas solos d'avoir un temps de répit et de se retrouver autour d'un café pour échanger en toute bienveillance sur leurs parcours de vie et leurs préoccupations du moment.**

- Un soutien psychologique
- S'entraider
- Créer du lien
- Des moments de répit
- L'occasion de se retrouver et de rencontrer d'autres parents solos
- En adhérant à l'association les parents solos ne sont plus seuls et rejoignent une communauté
- Des échanges qui ont lieu 1 fois par mois

# L'ATELIER ENFANT

Pour éveiller petits et grands



**Pendant le groupe de parole des parents solos, leurs enfants sont invités à participer à un atelier créatif avec Alexandra Topalian, artiste plasticienne.**

Pendant ce temps d'échange et afin que les parents partagent un moment bien à eux, leurs enfants sont accueillis, par une intervenante artistique, Alexandra Topalian pour les aider à découvrir ou à s'initier aux arts plastiques : dessin, peinture, collage sont organisés ! ou bien simplement pour les réunir autour de jeux de société, de lecture de contes... Un goûter et des boissons sont proposées. Pour les plus petits, des baby-sitters sont également présentes.



# LE YOGA PARENTS ENFANTS

Pour nourrir la complicité



**Cet atelier de yoga en famille permet de développer la complicité et de créer des liens. Lier le corps, l'esprit et le mental, accueillir le lâcher prise à deux, se faire confiance... sous le regard encourageant de ses parents.**

- Ce cours plonge les parents et les enfants dans une expérience joyeuse de partage.
- On laisse de côté le temps d'une séance ses obligations d'adulte afin de s'harmoniser au rythme de l'enfant. Pour l'enfant, c'est un moment privilégié où l'on s'amuse dans un contexte de découverte et de détente. Camille est professeure de Yoga pour enfants depuis 2016, elle-même maman de deux enfants, elle prend soin d'être à l'écoute de chaque enfant, chaque parent et de l'énergie du groupe.
- Une heure de détente, partage et découverte ensemble !
- Le tout, accompagné de chansons et musique !

# VISIO CONFÉRENCE

Questions, réponses



**Parent solo :**  
**J'arrête de répéter, râler et crier !**

**Animée par Marie COSTA,**  
**coach parentale et auteure du**  
**livre "100 idées pour éviter les**  
**punitions"**

**Au programme :**

Être parent solo au quotidien peut être épuisant !

"Les enfants vous poussent parfois à bout ? Ils n'écoutent pas, font répéter plusieurs fois, répondent, se roulent par terre pour arriver à leurs fins. Rassurez-vous, votre cas n'est pas isolé, de nombreux parents isolés aimeraient une vie de famille plus sereine et c'est possible."

" BONS PLANS POUR PARENT SOLO"

Pourquoi "Râler, répéter, crier, punir... ne fonctionne pas" ?  
Prendre confiance dans son autorité et sa posture de parent

- Et si l'on trouvait des alternatives plus efficaces que les punitions ?

L'ASSOCIATION MONO PARENTHÈSE  
VOUS INVITE

Le 20 Janvier à 20H15

A UNE VISIO CONFÉRENCE

**Parent solo:  
J'arrête de répéter, râler  
et crier!**

Animée par Marie COSTA  
Coach parentale et auteure du livre  
" 100 idées pour éviter les punitions"

GRATUIT

inscription obligatoire par mail :  
[monoparenthese@gmail.com](mailto:monoparenthese@gmail.com)  
pour recevoir le lien de connexion zoom

# BALADE PÉDESTRE FAMILIALE

Une balade en famille



## Balade de Printemps en famille !

Mono Parenthèse et l'association Vic Vadrouille ont organisé au mois de Mai une balade en famille avec enfants à partir de 3 ans "Les cabornes et sentiers à St Cyr au Mont d'Or" pour rencontrer d'autres parents solos !

Une randonnée pédestre facile de 7Kms environ avec pique-nique et jeux à mi-parcours et retour au point de départ.



# BRUNCH DE RENTÉE DE SEPTEMBRE



Pour faire connaissance



**Ce brunch de rentrée était l'occasion de rencontrer les membres de l'association et de faire connaissance.**

Le soleil était de la partie ce dimanche matin du mois de Septembre pour accueillir les adhérents ou futurs adhérents, bénévoles et partenaires au brunch de rentrée proposé par MONO PARENTHÈSE.

Une trentaine d'adultes et une vingtaine d'enfants ont répondu présents et sont venus à la rencontre de l'association.

Un beau buffet grâce à la contribution de chacun, lieu d'échanges et de partage !

# LES PARTENAIRES en 2022



- L'UDAF 69  
Rhône -  
Métropole de  
Lyon



- La CAF du  
Rhône - Caisse  
d'Allocations  
Familiales



- La FDJ -  
Fédération  
Française des  
Jeux



- À venir : Le  
Département  
du Rhône



# LES PROJETS

## 01

Après une année de démarrage marquée en partie par le COVID et ses effets, l'association a continué son développement et poursuit son objectif de développement de son financement.

## 02

Le projet pour 2023 est d'étendre ses activités sur le Département du Rhône, très intéressé par l'initiative.

Un challenge qui, s'il réussit montrera la nécessité de soutenir les familles monoparentales quelque soit le territoire.

## 03

Le deuxième volet des projets pour 2023 est de diversifier la proposition des activités proposées et de développer un partenariat avec d'autres structures.

Proposer aussi plus d'activités de "répit" pour permettre aux familles de rencontrer d'autres personnes et créer ainsi du lien social.

## 04

Il nous reste à renforcer notre équipe de bénévoles, grâce à qui cette association existe.



# RENCONTRER L'ÉQUIPE



L'équipe de MONO PARENTHÈSE

Notre équipe de bénévoles, grâce à qui cette association existe.



**Grâce DERSY**

Présidente



**Nicole GALY**

Vice-présidente

7

Membres du Conseil  
d'Administration

4

Membres du Bureau



**Christophe  
CHARVET**

Trésorier



**Bertrand  
LAPORTE**

Secrétaire



**Anna  
FOULOUNOUX  
VULLIET**

Membre du CA



**Claire  
DUROZARD**

Membre du CA



**Clotilde  
BERNARD**

Membre du CA

## Association MONO PARENTHÈSE

Vous êtes parents solos ?

Venez rencontrer les membres de l'association et faire connaissance !

En adhérant à notre association vous n'êtes plus seul(e) et vous rejoignez la communauté des parents solos.

L'occasion de se retrouver et de rencontrer d'autres parents solos comme vous !

**Association MONO PARENTHÈSE accompagne et soutient les familles monoparentales du Rhône et de la Métropole de Lyon.**



## Contact

**Association MONO PARENTHÈSE**  
12 Rue Jean-Marie Chavant  
69007 Lyon

[www.helloasso.com/associations/mono-parenthese](http://www.helloasso.com/associations/mono-parenthese) 

[monoparenthese@gmail.com](mailto:monoparenthese@gmail.com) 

Association Mono Parenthèse 

@association\_mono\_parenthese 

ASSOCIATION MONO PARENTHÈSE  
RAPPORT D'ACTIVITÉ 2022