



Appui aux aidants Information pour les aidants

« On se pause... » – Familles Rurales Manche

| CONTACT

« On se pause... » - Familles Rurales Manche

680 rue Henri Dunant
50000 50000 - Saint-Lô
Tél. : 06 18 32 43 90

| DESCRIPTIF

Missions

Depuis 2022, le projet « On se pause... », coordonné par la Fédération Familles Rurales de la Manche, propose sur le territoire de Saint-Lô Agglo des temps d'accueil et de rencontre à destination des familles ayant un enfant en situation de handicap ou présentant des besoins spécifiques pour se rencontrer, échanger, souffler et rompre l'isolement.

À la rentrée, le projet évolue afin de proposer, en complément des temps « On se pause... » habituels, de nouveaux rendez-vous davantage dédiés au soutien des parents aidants.

Les rendez-vous sont proposés dans plusieurs lieux et sur différents créneaux horaires afin de répondre au mieux aux contraintes des familles.

Parce que prendre soin de son enfant, c'est aussi prendre soin de soi.

Activités

- Des rencontres entre parents pour échanger, partager son expérience, rencontrer d'autres parents, simplement prendre un moment pour souffler et rompre l'isolement
- Des ateliers ressources pour s'informer, mieux comprendre certaines situations, découvrir des dispositifs et trouver des réponses ou des ressources utiles au quotidien avec la participation de professionnels ou partenaires.
- Des pauses bien-être pour permettre aux parents de prendre soin d'eux, de se ressourcer et de s'accorder un véritable temps pour eux, sans culpabiliser.

Adaptations proposées

Certains rendez-vous sont également réservés aux parents, pour s'autoriser une véritable pause et prendre du temps pour soi.

Et pour les temps ouverts aux familles, les enfants peuvent participer à différentes activités proposées par les structures qui nous accueillent.

ANTENNES

Adresse	Code postal	Ville
Place Pierre de Gouville	50180	Agneaux
10 rue St Georges	50000	Saint-Lô
10a route des noisetiers	50810	Saint Jean d'Elle
102 rue de la mairie	50860	Moyon Villages

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Tarifs/prises en charges

GRATUIT accueil libre sans inscription

Jours d'ouverture

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi

Aire d'intervention

Projet mis en place sur le territoire de St-Lô Agglo mais ouvert à tout parent sans limite géographique

DOCUMENTS À TÉLÉCHARGER

[Ateliers Pauses bien-être Réveil es Sens Flyer On se pause Ateliers Pauses bien-être arthérapie](#)

Dernière mise à jour le 25 septembre 2026

Lien de la fiche sur le site RSVA : <https://rsva.fr/acteurs/on-se-pause-familles-rurales-manche/>