



CHALEUR HUMAINE

Parents mono, mais pas solo !

Cette édition aura pour fil rouge les familles monoparentales et les inégalités qui en découlent. Au programme, deux journées à s'octroyer en tant que parents, mais aussi plein d'activités sympas avec les enfants !

2 journées « parents » le 2 et 6 février 2026

- Descriptif complet à l'intérieur de ce dépliant.
- Gratuit. Soupe à petit prix sur place.

Activités en lien

Danse parent-enfant

- 4-10 ans / 5 ateliers
- Ve. 23 et 30.01.26 + 6, 13 et 20.02.26 > 17 h à 18 h
- Le Tremplin - Ateliers

Rue du Moulin, 10b
Par duo : 55 € / 50 € / 1,25 € (Art.27)
10 duos parents-enfants max.

Ciné doux-doux : « Linda veut du poulet »

- Familial (dès 6 ans)
- Di. 1.02.26 > 14 h 30
- CC Dison

Rue des Écoles, 2
3 € / 1,25 € (Art. 27)

Lecture et lien parent-enfant

L'imaginaire des bébés

- 0-3 ans
- Me. 4.02.26 > 10 h 30

Heure du conte

- 4-8 ans
- Me 4.02.26 > 16 h 30

Bibliothèque de Dison
Rue des Écoles, 2
Gratuit. Inscriptions obligatoires :
087 33 45 09 - biblio@dison.be

Atelier upcycling parent-enfant

- Sa 7.02.26 > 13 h 30 à 16 h 30
- Espace Solid'R

Rue Léopold, 36 - Dison. Gratuit
Dans le cadre du Repair Café

Bal folk

- Concert et danse pour toutes et tous
- Sa. 14.02.26 > 20 h
- Le Tremplin

Rue du Moulin, 8. Gratuit

Inscriptions souhaitées sur www.ccdison.be
Vous venez en **groupe** ? Vous êtes **professionnel·les** du secteur social, éducatif ou culturel ?
Contactez-nous pour organiser votre venue !

Un projet coordonné par le Centre culturel de Dison, en partenariat avec le Relais familles mono de Verviers, le CPAS, la Bibliothèque et le Plan de cohésion sociale de Dison.



Centre
culturel
Dison

RELAIS
Familles
MONO



DISON
ENTRE VILLE ET CAMPAGNE



CHALEUR HUMAINE

PARENTS MONO, MAIS PAS SOLO !

Interroger sa parentalité, discuter, échanger, créer, s'outiller!

Dison / Février 2026



LUNDI
2 FÉVRIER 2026

THÉÂTRE

ÊTRE PARENTS

Par **Alvéole Théâtre**

10 h - Le Tremplin
Rue du Moulin, 8

Découvrez ce spectacle qui aborde avec humour les difficultés que peuvent rencontrer tous les parents.

Vous n'y arrivez plus, vous en avez marre des jugements, vous avez peur de mal faire... « Être parents » vous donnera la possibilité de dédramatiser et de parler de tout cela avec humour et légèreté. Après chaque saynète, le public a la possibilité de poser des questions aux personnages afin de mieux comprendre et éviter les jugements culpabilisants. Des intervenant·es du secteur social pourront ensuite répondre aux questions du public et faire le lien avec les réalités de terrain rencontrées.



ATELIER

BRODER LE CORDON

Avec **Élodie Delhez**

13 h > 16 h - CC Dison
Rue des Écoles, 2

Plongez dans l'univers intemporel de la broderie en retravaillant des images autour de la parentalité.

À travers quelques points de base, vous pourrez explorer comment le fil peut souligner ou réinventer une image.

VENDREDI
6 FÉVRIER 2026

ÉCOUTE COLLECTIVE ET DÉBAT

PAROLES DE DARONNES

Par **Action et Recherche Culturelles**

10 h > 12 h - CC Dison
Rue des Écoles, 2

Paroles de daronnes, c'est LE podcast qui donne la parole aux mamans solos, sans filtre et sans compromis !

Diffusion en avant-première du dernier épisode de ce podcast, où des mamans verviétoises et dilonaises s'expriment sur les violences judiciaires et économiques.

ATELIER

AUTODÉFENSE POUR FEMMES

Avec le **Collectif contre les Violences familiales et l'exclusion (CVFE)**

13 h > 16 h - CC Dison
Rue des Écoles, 2

Un atelier pour prendre conscience de ses droits et de sa force, développer son estime et sa confiance en soi en osant se faire respecter !

Au programme : techniques de défense émotionnelle, verbale et physique, simples, efficaces et accessibles à toutes, quelle que soit la condition physique.