

Quinzaine de la PARENTALITÉ

DU 10 AU 20 NOVEMBRE 2025
au Pays de Château-Gontier

Prendre soin
de nos enfants et de soi



TEMPS FORTS

Mercredi 12 novembre

● LAND ART

Parents-enfants
10h30-12h / Parc de l'Oisillière

Partagez un moment créatif en famille, feuilles, cailloux, brindilles...tout devient matière à créer ensemble en s'amusant !

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

● CUISINE CRÉATIVE

Parents-ados
14h-15h30 | Espace Vulcain à Azé

Accordez-vous un moment de douceur dans votre relation parents-ado autour d'une création culinaire.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

● EXPLORONS LES RÉSEAUX SOCIAUX

Parents-ados
**17h-18h | Salle de réunion du Centre
Départemental de la Solidarité**

Un atelier ludique et participatif à destination des ados et de leurs parents, autour des usages des réseaux sociaux. Grâce à un jeu de société original et à des supports vidéo, chaque participant pourra s'exprimer, réfléchir et échanger sur les bons réflexes à adopter en ligne.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

Jeudi 13 novembre

● QUAND LIRE NOUS RELIE

Pour les parents et leurs enfants de moins de 4 ans
10h-10h30 et 10h45-11h15

Médiathèque du Pays de Château Gontier

Des histoires à écouter, des comptines et gestes à imiter... Pendant ce temps de lecture, chaque geste devient une manière de ressentir l'histoire et de créer un moment de complicité.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

● ATELIER NESTING : CRÉER UN COCON SAIN

Pour les parents et grands-parents
**14h-16h | Salle de réunion du Centre
Départemental de la Solidarité**

Atelier protégeons la santé de nos enfants en créant un environnement intérieur sain en partageant solutions et alternatives.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS





Jeudi 13 novembre

● **CAFÉ PARENTS
PENSER À TOUT,
TOUT LE TEMPS...
ET SI ON PARLAIT AUTOUR D'UN CAFÉ ?**

20h-21h30 | Salle des mariages, Mairie
annexe de Bazouges

Et si vous preniez un petit moment pour souffler ?
Venez profiter d'un moment convivial entre parents
pour échanger dans la bonne humeur et sans pression !
Gratuit sur inscription auprès du PEPS

Vendredi 14 novembre

● **SOIRÉE JEUX EN FOLIE !**

18h-21h / Salle Saint-Jacques

Envie de partager un bon moment en famille ?
Rejoignez-nous pour une soirée sous le signe du
jeu et de la rigolade ! Repas partagé, apportez
votre meilleure spécialité !

Gratuit, sur inscription auprès du PEPS

Samedi 15 novembre

● **PETIT ÉTANG RELAXANT**

**Parents-enfants
Pour les parents et leurs enfants de moins de
5 ans**

10h-11h / Espace Vulcain à Azé

Un moment de douceur à partager avec votre
enfant, entre comptines à masser, relaxation et
éveil musical. Un atelier idéal pour se retrouver
en toute sérénité.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

● **RELAXATION
EN MOUVEMENT**

**Parents-enfants
Pour les parents et leurs enfants de 5 à 12
ans**

11h15-12h15 / Espace Vulcain à Azé

Venez partager un moment de calme, de
bien être à travers le massage en famille et la
relaxation sonore.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

TEMPS FORTS

Lundi 17 novembre

● THÉÂTRE FORUM

Pour les parents
20h-22h

Amphithéâtre du collège Paul Émile Victor

Jouer, débattre et trouver ensemble des solutions à des situations qui vous concernent.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

Mardi 18 novembre

● ATELIER D'ÉVEIL SENSORIEL : JE MASSE MON BÉBÉ

10h-11h | Espace Vulcain à Azé

Cet atelier est proposé aux parents d'enfants de 0 à 6 mois. Au travers de démonstrations de gestes simples par les puéricultrices, venez passer un moment privilégié avec votre bébé, dans une ambiance bienveillante. Prévoir une serviette pour installer votre enfant.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS



Mardi 18 novembre

● CAFÉ PARENTS PRENDRE SOIN DE SON COUPLE TOUT EN ÉTANT PARENTS

20h-21h30 | Salle de réunion du Centre
Départemental de la Solidarité

Être parents c'est 100% du temps... et le couple dans tout ça ? Venez partager ce moment convivial pour parler de la place du couple dans la parentalité, partager vos expériences et vos questionnements ou simplement écouter.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS



Mercredi 19 novembre

● ÉVEIL SONORE ET BOLS CHANTANTS

Parents-enfants

Pour les parents et leurs enfants de 3 à 6 ans
10h-11h | Espace Vulcain à Azé

Venez partager un moment de douceur avec votre enfant autour des vibrations apaisantes des bols chantants.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

Mercredi 19 novembre

● STAND UP ON FINIT PARENT(S) RIRE

20h | Espace Saint Fiacre

Stand up théâtralisé qui aborde avec humour les différentes thématiques liées à la parentalité.

Gratuit sur inscription auprès du PEPS

**ZOOM
SUR :**

Jeudi 20 novembre

● SPECTACLE TOUT TIENT ENCORE DEBOUT

20h30 | Théâtre des Ursulines

Lucie Raimbault utilise le théâtre pour aborder les troubles des conduites alimentaires et met en lumière comment les pressions sociétales, à l'heure des réseaux sociaux, pèsent très lourdement sur le corps des adolescentes.

*Réservation et règlement auprès du Carré
Spectacle payant*



AU FIL DE LA QUINZAINÉ

Lundi 17 novembre

● THÉÂTRE FORUM

Pour les élèves du collège

14h30-16h30

Amphithéâtre du collège Paul Émile Victor

Avec le collège Paul Émile Victor

Mardi 18 novembre

● BALADE CONTÉE ANIMÉ PAR ANITA TOLLEMER (NITAYA)

Pour les parents et leurs enfants de moins de 4 ans
à 9h30, 10h15 et 16h (dure environ 35 minutes)
Jardin de la Maison de la Petite Enfance

Autrice, conteuse et accompagnante au mieux être
par la lecture à voix haute, Anita Tollemer propose
des séances autour de la nature et de l'automne.
Ces lectures se dérouleront en déambulation
extérieure dans le jardin de la MPE.

Inscription auprès du Relais Petite Enfance (RPE)
au 02 43 09 05 06 ou rpe@chateaugontier.fr

Vendredi 21 novembre

● ÉVEIL SENSORIEL ANIMÉ PAR SARAH (SARAHCONTE)

9h45 | La Cigogne, Maison de la Petite Enfance

Atelier de découverte sensorielle pour explorer,
transvaser, manipuler, jouer sur le thème de la
nature et de l'automne.

Inscription auprès de La Cigogne
au 02 43 07 16 92 ou contact@macigogne.org

● ÉVEIL CORPOREL ANIMÉE PAR ALEJANDRA ACOSTA (DE YOG'ART)

Pour les parents et leurs enfants de moins de 4 ans
9h45 | au RPE, Maison de la Petite Enfance

Animation danse chez le tout petit afin que l'enfant
s'approprie les différentes parties de son corps et
développe aussi la notion de l'espace.

Inscription auprès du Relais Petite Enfance (RPE)
au 02 43 09 05 06 ou rpe@chateaugontier.fr



Parc de l'Oisillière
av. des Marches de Bretagne,
Château-Gontier sur Mayenne

Maison de la Petite Enfance
14 boulevard du Hodeau,
Château-Gontier sur Mayenne

Collège Paul Emile Victor
10 route de Laval,
Château-Gontier sur Mayenne

Médiathèque
du Pays de Château Gontier
32 avenue Carnot
Château-Gontier sur Mayenne

Salle Saint-Jacques
rue Saint-Jacques,
Château-Gontier sur Mayenne

Espace Vulcain
rue du Val de Loire, Azé
Château-Gontier sur Mayenne

Mairie annexe
place de la Mairie, Bazouges
Château-Gontier sur Mayenne

Espace Saint Fiacre
boulevard Saint-Fiacre,
Château-Gontier sur Mayenne

Centre Départemental
de la Solidarité
10 rue Olivier de Rouge,
Château-Gontier sur Mayenne

Théâtre des Ursulines
4 bis rue Horeau,
Château-Gontier sur Mayenne

AVEC LA COLLABORATION :

- des accueils de loisirs (ALSH), des temps d'activités périscolaires (TAP) et des espaces jeunes de Château-Gontier sur Mayenne
- du Centre Départemental de la solidarité
- du collège Paul Émile Victor
- de la Maison de la Petite enfance (MPE) et de la Médiathèque du Pays de Château-Gontier
- Du Carré, scène nationale





UN SERVICE DE GARDE D'ENFANT À DISPOSITION GRATUITEMENT

Le Centre social Le PEPS vous accompagne lors de cette quinzaine autour de la parentalité. Pour vous permettre d'assister aux animations, la Collectivité propose un service de garde gratuitement.

*Sur réservation, mentionnez vos besoins
lors de l'inscription aux animation du PEPS.
En partenariat avec Nounou ADOM*

CENTRE SOCIAL LE PEPS DU PAYS DE CHÂTEAU-GONTIER

Place de la Mairie, 53200 Château-Gontier Bazouges
CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

du lundi au vendredi, 9h-12h / 13h30-18h

centre.social@chateaugontier.fr

