



COUTANCES
MER ET BOCAGE



Un mois pour s'informer, échanger, vivre des temps
pour soi, avec ses enfants ou petits-enfants...

FESTIVAL ^{de La} PARENTALITÉ

COUTANCES MER ET BOCAGE

OCTOBRE #2023

PESL

COUTANCES
MER ET BOCAGE

Édito

@Thierry Houyel



Si être parent est le plus beau métier du monde, il est également le plus difficile. En effet, cette « mission » s'accompagne souvent de nombreuses questions et autres angoisses car nous voulons ce qu'il y a de mieux pour nos enfants !

C'est fort de ce constat que Coutances mer et bocage au travers de son Projet Éducatif Social Local, tente d'accompagner les parents dans leur rôle en les aidant à trouver si ce n'est toutes les solutions à leurs interrogations, au moins des débuts de réponses pour appréhender leur parentalité de manière plus sereine.

Que vous soyez parents de jeunes enfants ou parents d'ados, ou encore grands-parents, que vous ayez envie de prendre du temps avec vos enfants ou simplement du temps pour vous, que vous vous interrogiez sur le développement de l'enfant ou sur l'usage des réseaux sociaux, que vous cherchiez des actions en visio ou en présentiel... vous devriez trouver une proposition correspondant à vos besoins.

Ce festival est aussi l'occasion de mieux connaître l'offre autour de la parentalité, et découvrir les partenaires présents pour vous accompagner. De nombreux professionnels et bénévoles se sont mobilisés toute l'année pour réfléchir et construire cette programmation. Je pense notamment au centre d'animation Les Unelles, à l'association Tilloun, à Familles rurales Gavray et à Parentibus qui coordonnent ce projet à nos côtés, mais aussi à ceux qui nous ont rejoint pour faire de ce festival un événement riche et varié : le centre médico-social de Coutances, les structures petite enfance et enfance de Coutances mer et bocage, l'asso des parents solo, des professionnels de santé, du social, le réseau des bibliothèques de Coutances mer et bocage, la Maison des adolescents... et bien sûr la CAF et la MSA qui financent une partie de ce joli projet.

Mais c'est aussi des passerelles avec d'autres événements du territoire comme les semaines d'informations sur la santé mentale pour toutes les questions autour de la santé mentale des parents, ou la semaine bleue concernant les actions intergénérationnelles et la place des grands-parents.

Nous voulions que cet événement soit festif, aussi vous trouverez des spectacles, ainsi qu'une belle invitation à la fête avec son bal d'ouverture pour tout public qui aura lieu le samedi 23 septembre 2023.

Nous espérons que cette première édition du festival de la parentalité répondra à vos attentes. Je vous souhaite de passer un bon festival !

Pauline Lainé

Vice-présidente au Projet Éducatif Social Local



Les rdu parents-enfants.

→ BAL D'OUVERTURE DU FESTIVAL

Animé par Bretelles & Cie.

Samedi 23 septembre · 16h · Centre culturel de Montmartin-sur-Mer

> 16h : Ouverture du festival et présentation du programme.

> 16h30 : L'association Tilloun vous invite au bal d'ouverture. Venez danser avec vos enfants de tous âges !

Pour les familles. Entrée libre.

→ VISITE MUSÉE QUESNEL-MORINIÈRE « LILI ET VICTOR »

Mercredi 4 octobre · 10h // mardi 24 octobre · 10h · Musée Quesnel-Morinière à Coutances

Visite animée du musée adaptée pour les bébés.

Parents et bébés **dès 6 mois**

Inscriptions : **02 33 07 07 88.**

→ ANIMATION LECTURES SIGNÉES

Avec Audrey Gastebois. Organisée par la référente handifférences, la crèche et le relais petite enfance de Saint-Sauveur-Villages.

Vendredi 6 octobre · 17h · Maison de l'enfance et de la jeunesse à Saint-Sauveur-Villages

Venez découvrir la maison de l'enfance et de la jeunesse et assister à un temps de lectures signées.

Parents, futurs parents et enfants **jusqu'à 6 ans**
Sans inscription.

→ ATELIER PÂTISSERIE

Animé par l'espace des parents.

Samedi 7 octobre · 10h > 12h · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Confection de pâtisseries qui seront vendues au profit de la Ligue contre le cancer dans le cadre d'Octobre Rose.

Parents et enfants **dès 6 ans**

Gratuit. Inscriptions : **02 33 76 78 50.**

→ ANIMATION ESCALADE EN FAMILLE

Organisée par Horizon vertical et Tilloun.

Samedi 7 octobre · 16h · Centre d'escalade de Montmartin-sur-Mer

Tout public. Inscriptions : **07 69 52 69 05.**

→ ANIMATION JEU DE PISTE

Organisée par la ludothèque.

Dimanche 8 octobre · Rendez-vous à 13h30 sur l'esplanade des Unelles à Coutances

Tout public. Tarif : 1€ par famille.

Inscriptions aux Unelles : **02 33 76 78 50.**

→ ATELIER MASSAGE BÉBÉ

Avec Véronique Frémond. Proposé par les RPE.

Mercredi 11 octobre · 9h30 · Relais Petite Enfance de Saint-Malo-de-la-Lande

Mercredi 25 octobre · 9h30 · Relais Petite Enfance de Gavray-sur-Sienne

Temps privilégié parents-bébés afin de développer le lien d'attachement, la communication et la détente de bébé.

Parents et bébés **0-9 mois**

Durée 2h. Réservation : **07 48 72 31 37.**

→ ANIMATION RANDO POUSSETTE ET TOUR DE ROSALIE

Organisée par la référente handifférences, la crèche et le relais petite enfance de Saint-Sauveur-Villages.

Vendredi 13 octobre · 10h · Maison de l'enfance et de la jeunesse à Saint-Sauveur-Villages

Randonnée-poussette et tour de rosalie sur la voie verte en partenariat avec les résidents du manoir Georges-Guenier (foyer de vie pour personnes non et mal voyantes). Permettre la rencontre pour « déconstruire » la représentation du handicap.

Tout public. Sans inscription.

Pique-nique selon météo.

→ ANIMATION YOGA PARENTS-ENFANTS

Avec *Élise Fontaine*. Organisée par la crèche et le relais petite enfance de Cerisy-la-Salle.

Samedi 14 octobre · 10h · Crèche de Cerisy-la-Salle

Venez passer un moment de détente et de complicité avec votre enfant.

Parents et enfants **18 mois-4 ans** Réservation : creche.cerisy-la-salle@communaute-coutances.fr

→ ANIMATION CLUBS NATURE

Animés par Avril.

Mercredi 18 octobre · 10h30 · Château de Cerisy-la-Salle

Samedi 21 octobre · 10h30 · Blainville-sur-Mer (près du bar La cabane - zone conchylicole)

Les assistantes maternelles et les enfants vous invitent à participer à leurs clubs nature. Habités des clubs nature proposés dans le cadre du Relais petite enfance, les enfants découvrent, explorent, patrouillent, observent... Cette fois, avec leurs parents.

Parents et bébés **0-3 ans**
Réservation : **02 33 19 00 35**.

→ ANIMATION ÉVEIL MUSICAL

Organisée par l'espace des parents.

Mardi 17 octobre · 9h30 > 12h · Espace du Pont-de-Soules (19 rue de la gare) à Coutances

Espace de jeux adapté aux tous petits. Espace de rencontre et d'échanges entre parents. Éveil musical de 10h à 10h45.

Parents et enfants **0-4 ans** Sans inscription.

→ ATELIER PARENT-BÉBÉ PARCOURS DE MOTRICITÉ «1 000 PREMIERS JOURS»

Organisé par l'espace des parents.

Samedi 21 octobre · 10h · Gymnase des Courtilles à Coutances

Venez passer un moment avec votre enfant et échanger avec deux ergothérapeutes : Angèle Pépin et Anne-Lise Jaud.

Parents et bébés **0-3 ans**
Réservation : **06 08 04 04 62** (sms possible)
m.leclercunelles@gmail.com.

→ VISITE LUDIQUE EXPOSITION

« MACADAM HEROES »

Mardi 24 octobre · 15h // mardi 31 octobre · 11h · Musée Quesnel-Morinière à Coutances

Visite guidée de l'exposition avec un guide. Wonder Woman, Super Man et Hulk vous accueillent au musée sous la forme de grandes fresques. Théâtrales, cinématographiques, les grandes toiles de Cyrill Perrot, sont à découvrir au musée !

Pour les familles. Visite en autonomie possible aux heures d'ouverture du musée.

→ JOURNÉE D'ANIMATIONS FAMILLES AU CENTRE MÉDICO-SOCIAL

Lundi 23 octobre · 10h > 12h & 14h > 17h
Centre médico-social de Coutances

Venez partager des ateliers en famille avec les professionnels du CMS, de l'animation et de la parentalité :

- Cuisine (le matin)
- Massage bébé (le matin pour les enfants de 1 mois et demi à 9 mois)
- Animations numériques (réalité virtuelle, impression 3D, consoles anciennes...)
- Raconte-moi (lecture collective)
- Lectures individualisées
- Jeux de société (de 0 à 100 ans)
- Espace dessin et coloriage
- Création peinture avec Elvine (l'après-midi)
- Information sur les bienfaits du portage et du massage bébé

Un goûter sera offert par le CMS en fin de journée. Tout public. Sans inscriptions sauf pour deux ateliers (cuisine et massage bébé : ateliers sur inscriptions auprès des professionnels du CMS).

→ SOIRÉE CONTES ET REPAS À PARTAGER

Animée par l'association « L'arbre à contes ». Organisée par le relais petite enfance de Saint-Malo-de-la-Lande et la crèche d'Agon-Coutainville.

Mardi 24 octobre · 18h > 21h · Salle du village vacances le Sénéquet à Blainville-sur-Mer

Contes pour les petits puis repas partagé ponctué d'histoires contées par les conteurs. Pour les familles. Apporter ses couverts, doggy bag et un plat à partager. Sans inscription.

→ ATELIER DÉCOUVERTE DE L'IMPRESSION AVEC DES TAMPONS

Avec M. Loisel. Organisé par l'espace des parents.

Mardi 24 octobre · 10h30 > 11h30 · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Parents et enfants **4-7 ans** 1 €/famille.
Inscriptions : **02 33 76 78 50**.

→ ATELIER DÉCOUVERTE DE LA LINOGRAVURE

Avec M. Loisel. Organisé par l'espace des parents.

Mardi 24 octobre · 14h > 16h30 · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Parents et enfants **8-12 ans** 1 €/famille.
Inscriptions : **02 33 76 78 50**.

→ ATELIER « LE MONSTRE DES ÉMOTIONS »

Animé par l'EPE50 et l'espace des parents.

Mercredi 25 octobre · 10h > 11h30 · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Atelier créatif autour des émotions de l'enfant. Ils apprendront à reconnaître leurs émotions, les gérer et les exprimer au quotidien à l'aide d'une boîte qu'ils auront créée.

Parents et enfants **4-7 ans**
Inscriptions : **02 33 76 78 50**. Gratuit.

→ ATELIER BRODERIE NUMÉRIQUE

Animé par l'Espace Public Numérique.

Jeudi 26 octobre · 14h > 16h · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Parents et enfants **8-12 ans**
Inscriptions : **02 33 76 78 50**.

→ SOIRÉE PYJAMA

Animée par la médiathèque.

Jeudi 26 octobre · 18h · Médiathèque de Coutances

Déambulation dans la structure et les réserves, lectures à la lampe de poche pour les enfants et les parents.

Parents et enfants **Dès 3 ans**

Inscription : **02 33 19 05 70**.

mediatheque@communaute-coutances.fr.

→ ATELIER ÉVEIL À LA DANSE

Avec C. Baudry. Organisé par l'espace des parents.

Lundi 30 octobre · 10h30 > 11h15 · Salle de danse au 3^e étage des Unelles à Coutances

Parents et bébés **0-3 ans**

Tarif : 1 € par famille.

Inscriptions aux Unelles : **02 33 76 78 50**.

→ ATELIER COIFFURE

Organisé par l'espace des parents.

Lundi 30 octobre · 14h > 15h30 · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Virginie nous partage deux techniques de coiffure à réaliser sur vos jolies têtes blondes, rousses ou brunes !

Parents et enfants **dès 5 ans**

Inscription : **02 33 76 88 50**. Gratuit.

→ ATELIER ÉVEIL À LA RELAXATION

Avec C. Baudry. Organisé par l'espace des parents.

Mardi 31 octobre · 10h30 > 11h15 · Salle de danse au 3^e étage des Unelles à Coutances

Parents et bébés **0-3 ans** 1 € par famille.

Inscriptions aux Unelles : **02 33 76 78 50**.

→ ATELIER CRÉATIF AUTOUR DE L'AUTOMNE

Animé par l'espace des parents.

Mardi 31 octobre · 14h > 16h · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Parents et enfants **6-10 ans**

Inscriptions : **02 33 76 78 50**. Gratuit.

Les rde parents-ados.

→ ANIMATION APRÈS-MIDI SPORTIVE

Organisée par les animateurs ados de Coutances mer et bocage

Samedi 7 octobre · 14h > 17h · Salle des fêtes de Belval gare

Un moment privilégié entre parents et ados pour découvrir ensemble et essayer de nouveaux sports : parkour, skate et tchoukball.

Parents et ados **10-18 ans**

Gratuit. Entrée libre.

→ ATELIER EN DUO LA TRANSFORMATION DU CORPS À LA PUBERTÉ, MISSION XY

En partenariat avec le pôle santé et le PESL.

Samedi 14 octobre · Grand salon de l'Hôtel de ville à Coutances

Mission XY permet d'aborder avec sérénité les changements du corps à la puberté. À l'aide d'une pédagogie originale, ludique et interactive, les garçons apprennent à nommer ces changements, mais surtout à en découvrir toute la richesse : se préparer à la mission amour et vie, qui nécessite connaissance et respect. Vivre un temps privilégié de complicité pour faciliter les échanges.

Gratuit. Pour les duos masculins. Adultes et ados

11-14 ans Réservation en ligne sur :



→ ATELIER EN DUO LA TRANSFORMATION DU CORPS À LA PUBERTÉ, CYCLO SHOW

En partenariat avec le pôle santé et le PESL.

Samedi 21 octobre · Grand salon de l'Hôtel de ville à Coutances

Grâce à une pédagogie originale, ludique et interactive, à l'aide d'un vocabulaire scientifique et poétique, la jeune fille découvrira la beauté du cycle féminin et de

la grossesse, ainsi que le sens des règles. Elle pourra alors vivre plus sereinement les changements de la puberté et grandir dans l'estime d'elle-même.

Gratuit. Pour les duos féminins. Adultes et ados

10-14 ans Réservation en ligne sur :



→ ANIMATION BLACKMINTON

Avec le club de badminton coutançais.

Samedi 21 octobre · 18h > 19h · Gymnase Claires-Fontaines à Coutances

Le blackminton est une activité badminton, plongé dans le noir. Les terrains, filets et volants sont mis en avant par des bandes fluorescentes. Les participants sont invités à décorer leur raquette avec des bandes fluo, ainsi qu'à peindre leur visage, cheveux et vêtements avec de la peinture fluorescente adéquate. Le tout sur un fond musical.

Réservation souhaitée auprès du club de badminton coutançais : cbco50@gmail.com

Parents et ados **10-18 ans**

Tarif : 2€/personne, prêt de raquettes, apporter un tee-shirt blanc qui sera peint sur place.

→ STAGE BABY SITTING

Animé par Info Jeunes Coutances.

Mardi 24 octobre · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Journée de sensibilisation au rôle de baby-sitter : développement et rythmes de l'enfant, le cadre légal de la garde d'enfants, les gestes de la vie quotidienne, la sensibilisation aux risques domestiques et accidents de la vie courante.

Dès 16 ans Gratuit. Inscription obligatoire : [02 33 76 78 53](mailto:02.33.76.78.53) - accueil@lesunelles.fr

• Spectacles et rdv ciné.

// LES CINÉ-FILOU GOÛTERS // • • • •

« COLARGOL, L'OURS QUI CHANTE »

Dimanche 1^{er} octobre · 15h · Cinéma le Long-Court à Coutances

Les joyeuses et chantantes aventures d'un ourson dont le seul désir est de chanter.

Parents et enfants **dès 3 ans**

Projection suivie d'un goûter offert en partenariat avec Biocoop Coutances.

« LA COLLINE AUX CAILLOUX »

Samedi 21 octobre · 16h · Cinéma l'Espace à Agon-Coutainville

Mercredi 25 et samedi 28 octobre · 16h Cinéma de la Plage à Hauteville-sur-Mer

Projection du programme de courts métrages d'animation « La Colline aux cailloux » : 3 films qui racontent que la colline aux cailloux est aussi semée de pierres précieuses !

Parents et enfants **dès 4 ans**

Projection suivie d'un goûter offert aux enfants.

« LES TOUROUGES ET LES TOUBLEUX »

Par les créateurs du *Gruffalo*.

Lundi 23 et mardi 24 octobre · 15h · Cinéma le Long-Court à Coutances

Sur une lointaine planète vivaient Édouard et Jeannette, un Toubleu et une Tourouge. Par un beau matin, ces deux-là tombèrent amoureux. Un programme haut en couleur pour triompher des différences !

Parents et enfants **dès 3 ans**

Projection suivie d'un goûter offert en partenariat avec Biocoop Coutances.

→ CONTES « SORCELLERIES »

Par le conteur Guillaume Alix proposé dans le cadre du festival départemental « Histoire(s) d'en découdre »

Samedi 7 octobre · 10h · Médiathèque d'Agon-Coutainville

Parents et enfants **dès 6 ans** Gratuit.

Réservation dans toutes les bibliothèques du réseau, ou : **02 33 47 30 77.**

bibliotheque.agon@communaute-coutances.fr.

→ CINÉ-DÉBAT « PETIT SAMEDI »

Film documentaire de Paloma Sermon-Dai.
Organisé par la référente santé de Coutances mer et bocage.

Mardi 10 octobre · 20h · Cinéma de la Plage à Hauteville-sur-Mer

> Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Damien Samedi a 43 ans. Quand il était enfant, dans son village wallon en bord de Meuse, on l'appelait le « Petit samedi ». Pour sa mère Ysma, Damien est toujours son gamin, celui qu'elle n'a jamais abandonné lorsqu'il est tombé dans la drogue. Un fils qui a, malgré tout, cherché à protéger sa mère. Un homme qui tente de se libérer de ses addictions et qui fait face à son histoire pour s'en sortir.

Parents, adolescents et professionnels.

Billetterie gratuite dans la limite des places disponibles.



→ SPECTACLE-DÉBAT « PETIT BOUT D'HOMME (AU PLURIEL) »

De Vincent Posé. Débat animé par l'artiste et Marie Masson, psychologue. Organisé par le PESL de Coutances mer et bocage.

Vendredi 13 octobre · 20h30 · Théâtre de Coutances

Apprivoiser l'héritage paternel et sa propre paternité. C'est le défi que vont devoir relever les personnages imaginés par le comédien et auteur Vincent Posé. Créé à partir d'une matière documentaire et intime, le spectacle rassemble des fragments de vie poétique, crus ou humoristiques, questionnant la délicate place des pères.

Parents et enfants **dès 10 ans**

Inscription conseillée : **02 61 67 21 58**

pesl@communaute-coutances.fr

→ THÉÂTRE-DOC. « CORPUS FÉMININ »

Par la Cie Dodeka.

Judi 12 octobre · 20h30 · Salle de conférences des Unelles à Coutances (sous réserve)

Dans ce spectacle, 2^e opus après *Simone en Veille*, *Simone et Simone* (Isabelle Quantin et Camille Regnault), conférencières engagées pour l'égalité femmes/hommes présentent un corps à corps théâtral autour d'un thème récurrent qui rythme la vie personnelle et intime des gens : la relation à son corps, à ses imperfections, le regard des autres...

Ce récit alimenté tout au long de sa genèse par les témoignages d'habitants du territoire (femmes, hommes, jeunes, seniors...) aborde les représentations du (des) corps féminins avec l'envie de déconstruire les mythes notamment sur la sexualité des femmes.

Parents et ados **dès 13 ans**

Réservation aux Unelles au **02 33 76 78 50**.

→ CONTES « ULYSSE, MAUDIT SOIS-TU »

Dans le cadre du festival départemental « Histoire(s) d'en découdre ». Par la Compagnie Albaricate.

Vendredi 13 octobre · 18h · Salle polyvalente d'Orval-sur-Sienne

Parents et ados **dès 12 ans** (chants signés).
Gratuit.

Réservation sur place dans toutes les bibliothèques du réseau, ou : **02 33 19 05 70**.
mediatheque@communaute-coutances.fr

→ SPECTACLE-MUSICAL « TINY MOON »

Organisé par l'espace des parents.

Dimanche 15 octobre · 10h30 · Salle de conférences des Unelles à Coutances

Duo musique, ombres et mouvements.

Parents et bébés **6 mois-4 ans**

Durée : 30 min. Tarif : 3 € par famille.

Inscriptions aux Unelles : **02 33 76 78 50**.

→ CINÉ-DÉBAT « TOUT POUR ÊTRE HEUREUX ? »

Film documentaire de Jérôme Adam.
Organisé par la référente santé de Coutances mer et bocage.

Mardi 17 octobre · 20h · Cinéma le Long-Court à Coutances

> Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Inspiré par son histoire familiale, Jérôme Adam part à la rencontre de femmes et d'hommes que l'on entend rarement : les sœurs et les frères de personnes dépendantes. De la Champagne à la Normandie, de Paris à New York et Barcelone, il nous entraîne dans un voyage intime qui libère la parole et soulage les blessures...

Parents, adolescents et professionnels.

Billetterie gratuite dans la limite des places disponibles. Possibilité de retirer les places à l'avance à la caisse du cinéma.

→ CINÉMA « DE TOUTES NOS FORCES »

De Nils Tavernier. En présence de la référente handifférences de Coutances mer et bocage et d'ergothérapeutes

Lundi 23 octobre · 20h30 · Cinéma de la Plage à Hauteville-sur-Mer

Comme tous les adolescents, Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Pour y parvenir, il met au défi son père de concourir avec lui au triathlon « Ironman » de Nice : une des épreuves sportives les plus difficiles qui soit.

Dès 10 ans Gratuit.

→ LECTURES & CHANSONS « LES P'TITES Z'OREILLES »

Par la médiathèque de Coutances.

Mercredi 25 octobre · 11h · Salle de conférences des Unelles à Coutances

Spectacle avec lectures et chansons pour les tout-petits et leurs parents.

Parents et bébés **0-3 ans** Gratuit.

Réservation : **02 33 19 05 70**.

mediatheque@communaute-coutances.fr.

→ ALBUMS ILLUSTRÉS « LES CONTES À FRÉMIR »

Par la Cie La Mancha. Organisé par l'espace des parents.

Mercredi 25 octobre · 16h · Salle de conférences des Unelles à Coutances

Si parfois la terre tremble, c'est peut-être parce qu'elle a peur, car dans son antre, sommeille des histoires terrifiantes ! Et si vous osiez sortir du fond de votre lit pour venir écarquiller vos mirettes en d'étranges compagnies : un chat décharné, un ogre affamé, une sorcière aux dents affûtées et un diable enragé par sa dulcinée.

Parents et enfants **dès 6 ans**

Durée 45 min. 2 €/famille.

Inscriptions aux Unelles : **02 33 76 78 50**.

→ 16E FESTIVAL DU FILM D'ANIMATION

Du 26 au 29 octobre · Cinéma de la Plage à Hauteville-sur-Mer et au cinéma l'Espace à Agon-Coutainville

Projections de films d'animations, pour différentes tranches d'âge, accompagnées d'ateliers et d'animations diverses.

Programme : www.cinesplages.fr.

→ HISTOIRES « MÊME PAS PEUR... MAIS UN PEU QUAND MÊME ! »

Par la bibliothèque.

Vendredi 27 octobre · 20h30-21h30 · Bibliothèque d'Ouille

Viens frissonner en écoutant des histoires et viens partager notre breuvage maléfique.

Parents et enfants **6-10 ans**

Gratuit. Réservation au : **02 61 67 06 40**.

→ CONCERT « LES KIDS DU ROCK »

Samedi 28 octobre · 13h30 > 17h · Saint-Sauveur-Villages

Concert de Norkito « Sos dragons » à 15h30.

Pour les familles. Prix libre. Sans réservation.

→ SOIRÉE LA BAMBOCHE DES BAMBINS

Mercredi 1^{er} novembre · 14h > 18h · Espace culturel de Montmartin-sur-Mer

Spectacles, jeux, animations...

Pour les familles. Prix libre. Sans réservation.



Parentalité.

→ CONFÉRENCE « MIEUX COMPRENDRE LE DÉVELOPPEMENT DE MON ENFANT POUR MIEUX RÉPONDRE À SES BESOINS »

Par Josette Serres. Organisée par le PESL de Coutances mer et bocage.

Judi 5 octobre · 20h30 · Cinéma de la Plage à Hauteville-sur-Mer

Josette Serres est chercheuse sur le développement cognitif au CNRS, puis formatrice. Elle s'appuiera sur les dernières recherches en neurosciences pour nous aider à mieux comprendre nos enfants : leurs comportements et leurs besoins. Elle insistera sur l'importance du rôle de l'adulte dans son développement.

- Conférence filmée, disponible 15 jours.
- Pour les professionnels, futurs parents et parents de jeunes enfants.

Inscription conseillée au **02 61 67 21 58** ou pesl@communaute-coutances.fr.

// FOCUS SÉPARATION //

1. CINÉ-DÉBAT « LES ENFANTS DES AUTRES »

Animé par S. About, psychologue. Organisé par le PESL de Coutances mer et bocage.

Mardi 3 octobre · 20h · Cinéma le Long-Court à Coutances

Rachel a 40 ans, pas d'enfant. Elle aime sa vie : ses élèves du lycée, ses amis, ses ex, ses cours de guitare. En tombant amoureuse d'Ali, elle s'attache à Leila, sa fille de 4 ans. Elle la borde, la soigne, et l'aime comme la sienne. Mais aimer les enfants des autres, c'est un risque à prendre...

Tout public. Billetterie gratuite dans la limite des places disponibles. Possibilité de retirer les places à l'avance à la caisse du cinéma.

2. WEBINAIRE « PARENTS APRÈS LA SÉPARATION »

Animé par des professionnels (juriste, médiateur familial, travailleur social).

Mardi 10 octobre · 18h · Visio

Ce webinaire aborde :

- Les étapes émotionnelles de la séparation traversées par les parents et les enfants
- La médiation familiale et les enjeux de la communication entre les parents
- Les aspects juridiques de la séparation
- L'accès aux droits Caf et le service public des pensions alimentaires.
- Ce webinaire permet de répondre à vos questions et vous donne des informations utiles pour faire face à cette situation.

Tout public. Le lien sera disponible le jour même sur le site www.caf.fr. Replay disponible sur le même site.

3. ÉCHANGE ACCOMPAGNEMENT DE LA SÉPARATION

Animé par les assistantes sociales de la CAF, À l'asso des parents solo, la médiatrice familiale de l'UDAF et une avocate du barreau de Coutances. Organisé par le PESL de Coutances mer et bocage.

Vendredi 20 octobre · 18h · Bar « Aux bons amis » à Coutances

Vous êtes en situation de séparation, vous avez peut-être besoin d'échanger et de rencontrer des personnes pour vous accompagner. Lors de cette soirée, les missions de chaque structure vous seront présentées. Un temps d'échanges sera prévu.

Tout public. Sans réservation.

→ ÉCHANGE LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS : COMMENT AIDER NOS ENFANTS ET ADOS À MIEUX DORMIR À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ?

Animé par Elsa Wikramaratna. Organisé par le PESL de Coutances mer et bocage et l'école.

Lundi 9 octobre · 20h30 · École de Quetreville-sur-Sienne

Les écrans font partie de notre quotidien et peuvent avoir des impacts sur notre sommeil, le développement des enfants, des ados... Elsa Wikramaratna nous donnera des repères et nous aidera à y voir plus clair.

Tout public. Sans réservation.

→ ÉCHANGE ÊTRE PARENT ET TRAVAILLER : MAIS QUI VA GARDER LES ENFANTS ?

Animé par Olga De-Saint-Jore, chargée de mission égalité femmes-hommes pour l'association L'Étape.

Mercredi 11 octobre · 10h · FJT, quartier Claires-Fontaines à Coutances

Pas toujours facile de concilier vie de famille et vie professionnelle : garde des enfants, enfants malades... Nous vous proposons d'en échanger en présence de professionnels de l'emploi.

Tout public. Possibilité d'accueil des enfants sur place sur inscription au 02 61 67 21 58 ou pesl@communaute-coutances.fr.

→ ÉCHANGE PERDRE UN ENFANT PENDANT LA GROSSESSE OU AUTOUR DE SA NAISSANCE : PARENTS, GRANDS-PARENTS, EN PARLER POUR BRISER LE TABOU

Animé par Marion Lanarre, psychologue et Lénaïg Breton, sage-femme. Organisé par le PESL de Coutances mer et bocage.

Mercredi 11 octobre · 20h30 · Salle des associations à Montmartin-sur-Mer (en face du 11 rue du Mesnil)

> Dans le cadre des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale.

Perdre un enfant est une épreuve, nous vous proposons d'en parler ensemble pour briser le tabou.

Limité à 15 personnes. Tout public.

Réservation au 02 61 67 21 58 ou pesl@communaute-coutances.fr.

→ ÉCHANGE VIVRE LA NATURE EN FAMILLE : COMMENT INCLURE LA NATURE DANS NOTRE QUOTIDIEN, LA DÉCOUVRIR AVEC NOS ENFANTS ?

Animé par l'association Avril

Mercredi 11 octobre · 20h30 · Aquascole à Saint-Pierre-de-Coutances

Dans une société où la nature a été mise de côté pendant de longues années, cette soirée propose d'échanger sur la nature dans notre quotidien et comment la transmettre à nos enfants.

Tout public. Sans réservation.

→ VIDÉO-DÉBAT LES RÉSEAUX SOCIAUX ET MON ADOLESCENT

Animée par l'espace public numérique.

Jeudi 12 octobre · 20h30 · Point Accueil Jeunes des Unelles à Coutances

Bête noire pour les uns, coqueluche pour les autres : les réseaux sociaux alimentent le débat public. Rien d'étonnant au regard de l'engouement qu'ils suscitent, notamment auprès des jeunes ! Mais quel est leur impact sur leur bien-être ? Sont-ils source de nuisances ? Possèdent-ils des vertus que l'on aurait tort d'ignorer ? Les parents donnent-ils le bon exemple ?

Parents et futurs parents, enfants et ados. Sans réservation.

→ **WEBINAIRE** « LE PARENT PARFAIT N'EXISTE PAS : COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ET RENFORCER SON ESTIME DE PARENT ? »

Animé par Monica Mejia. Organisé par le PESL.

Lundi 16 octobre · 20h · Visio

En devenant parent, nous endossons un nouveau rôle dans la société. Comment trouver sa place ? Apprendre à faire confiance à son intuition... *Tout public.*

> **Lien pour la visio :**

Inscription via le lien qui permettra de se connecter le jour même et de consulter le replay. Dispo. pendant 15 jours.



→ **CONFÉRENCE** L'OSTÉOPATHIE CHEZ L'ENFANT

Par Agnès Pierson, ostéopathe. Organisée par la crèche et le relais petite enfance de Cerisy-la-Salle.

Mercredi 18 octobre · 20h30 · Salle de convivialité d'Ouille (au village senior)

Cette soirée sera l'occasion d'échanger sur le développement de l'enfant afin de favoriser son bon développement. Agnès Pierson, ostéopathe, présentera la motricité libre et son approche pour prévenir la plagiocéphalie.

Pour parent, professionnels des crèches et assistantes maternelles. Sans réservation.

→ **ÉCHANGE** MIEUX COMPRENDRE MON ADO

Animé par la Maison des adolescents. Organisé par le centre d'animation les Unelles

Jeudi 19 octobre · 20h30 · Les Unelles

L'adolescence est une période de grands changements. Il est parfois difficile de voir nos ados en proie de leurs émotions, de leurs hormones. Cette soirée propose de définir ce qui se passe dans leur corps et leur tête afin de mieux les comprendre.

*Réservation au 06 08 04 04 62
m.leclercunelles@gmail.com.*

→ **ÉCHANGE** LES ÉMOTIONS DES PETITS ET DES GRANDS

Animé par Maud Leguelinel. Organisé par l'espace des parents

Mercredi 25 octobre · 20h > 22h · Centre d'animation Les Unelles à Coutances

Grâce à des outils participatifs, nous donnerons des outils pour aider les parents à gérer leurs propres émotions et accompagner l'enfant à comprendre et gérer les siennes.

Gratuit.

Inscriptions aux Unelles : 02 33 76 78 50.

// **LECTURE** // MISE À L'HONNEUR DU FONDS DOCUMENTAIRE DÉDIÉ À LA PARENTALITÉ

Du 13 au 26 octobre

Le réseau des médiathèques de Coutances mer et bocage met à l'honneur tous les ouvrages dédiés à la parentalité dont elle dispose dans les 10 bibliothèques du territoire.

..... TOK TOK

→ **RENCONTRES** TOURNÉE TOK TOK

Animées par le PESL de Coutances mer et bocage.

La tournée Tok tok est de retour pour aller à la rencontre des habitants. Une tournée pour parler jeunesse, famille et accès aux droits !

> 23 septembre · 16h > 18h · pendant le bal à Montmartin-sur-Mer

> 5 & 12 octobre · 9h > 13h · Marché de Coutances

> 5 octobre · 20h30 · Hauteville-sur-Mer (avant la conférence)

> 13 octobre · 20h30 · Coutances (avant le spectacle)

> 23 octobre · 10h > 12h et 14h > 17h · Centre médico-social de Coutances

Les rdu bien-être des parents.

→ ATELIER POTERIE

Avec Emmanuelle Altur. Organisé par l'accueil de loisirs de Cerisy-la-Salle.

Samedi 7 octobre · 10h > 12h · Accueil de loisirs de Cerisy-la-Salle

Pause parents tout en découvrant la poterie avec Emmanuelle Altur, potière professionnelle. Les enfants pourront également manipuler la terre et s'amuser.

Parents et enfants **3-10 ans**

Réservations : **02 33 45 39 28**.

→ ATELIER COUTURE

Avec Florence Parmain. Organisé par le service enfance.

Samedi 7 octobre · 10h > 12h · Accueil de loisirs de Saint-Sauveur-Villages

Pause parents tout en découvrant la couture avec Florence Parmain couturière professionnelle.

Une animatrice sera présente pour une animation avec les enfants.

Parents et enfants **3-10 ans**

Réservations : **02 33 45 64 83**.

→ ATELIER FLOCAGE SUR TEE-SHIRTS

Animé par l'espace public numérique.

Mardi 10 octobre · 14h > 16h · Chalet partagé des Unelles à Coutances

Pause parents conviviale et créative au chalet partagé. Apporter un tee-shirt 100% coton.

Tout public. Gratuit. Sans inscription.

→ ATELIER MATINÉE BIEN-ÊTRE

Organisé par le PESL de Coutances mer et bodge.

Samedi 14 octobre · 9h > 13h · Maison de l'enfance et de la jeunesse à Saint-Sauveur-Villages

Parents, venez prendre un peu de temps pour vous. Profitez de cette matinée pour découvrir les ateliers libres proposés par l'espace des parents : mandalas, loisirs créatifs, aromathérapie avec Florence Cartry... accompagnés d'échanges, ainsi que les ateliers sur inscriptions :

- **Yoga** proposé par Laura André à 9h30
- **Voyage hypnotique** "Au pays de vos rêves", vers plus de bien-être, de calme et de détente. Proposé par Marlène Lecouvey à 9h30
- **Relaxation sonore**, détente sonore (instruments et chant) proposé par Marion Lanarre à 10h45
- **Vers une parentalité épanouie : atelier d'hypnose sur la féminité** (gestion du stress et de l'anxiété, renforcement de l'estime de soi, équilibre vie de famille-vie professionnelle, se reconnecter à sa féminité...) proposé par Isabelle Davenel à 10h45

Durée des ateliers : 1h.

Inscriptions : **02 61 67 21 58**

pesl@communaute-coutances.fr.

→ ATELIER ORIGAMI DÉCO DIY

Animé par l'espace des parents.

Mardi 17 octobre · 14h > 16h · Chalet partagé des Unelles à Coutances

Pause parents conviviale et créative au chalet partagé.

Gratuit. Sans inscription.

Les rdu des grands-parents.

(en partenariat avec La Semaine Bleue)

→ ÉCHANGES THÉ GRANDS-PARENTS

Animé par Marie Benoit. Organisé par le PESL de Coutances mer et bocage.

Lundi 16 octobre · 15h · Courcy'rcuit (2 place Lefrançois-Delalande à Courcy)

Les grands-parents d'aujourd'hui sont actifs, ont des activités et ne sont pas toujours prêts à sacrifier leurs activités favorites à leurs petits-enfants : nouvelle donne des relations intergénérationnelles : désormais, les grands-parents aussi ont une vie, et les parents sont parfois priés de ne pas abuser de leur « disponibilité ». Alors, quel(s) rôle(s) ces nouveaux grands-parents peuvent-ils – et veulent-ils ! – jouer dans la vie de leurs petits-enfants ?

Par ailleurs, si les grands-parents ne sont pas les parents, ils se doivent d'assurer le respect des principes de base de l'éducation. Or les nouvelles tendances en matière d'éducation des enfants évoluent à une vitesse incroyable et ne se concilient pas toujours de manière évidente avec « les trucs qui ont réussi » dans les générations précédentes. Ce temps d'échanges nous permettra de mieux penser ce temps si particulier et ainsi, de mieux le vivre... pour soi, pour nos enfants et pour nos petits-enfants.

Pour les grands-parents ou futurs grands-parents. Sans inscription.

→ ANIMATION APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL

Animée par les élèves de la Maison Familiale et Rurale de Saint-Sauveur-Villages.

Organisée par le CLIC et le CCAS de Coutances.

Mercredi 18 octobre · 14h > 17h · Salle des fêtes de Notre-Dame-de-Cenilly

Venez partager un moment avec vos petits-enfants. Au programme : loisirs créatifs, initiation à la belote, peinture, balade, jardinage, jeux de société...

Inscriptions auprès du CLIC : 02 33 45 08 39 clicducoutancais@outlook.fr et au CCAS : 02 33 19 17 80.



Les portes ouvertes.

CRÈCHE D'AGON-COUTAINVILLE

Mardi 3 octobre · 8h30 > 9h30 // lundi 16 octobre · 17h > 18h

Accueil parents « Échangeons sur le contenu d'une journée à la crèche »

Jedi 5 octobre · À partir de 9h30

Séance lecture animée par Régine, bénévole de l'association « Lire et faire lire ».

Mercredi 11 octobre · 9h30 > 10h30

Atelier pain pour les enfants de la crèche (ouvert aux parents et futurs parents de la crèche)

Jedi 12 octobre · 9h30 > 10h

Les sections sont ouvertes aux parents de la crèche.

Mercredi 25 octobre

Accompagnez-nous durant notre balade habituelle autour de la crèche.

Réservations : creche.agon-coutainville@communaute-coutances.fr

Accueil parents et balade sans inscription.

CHALET PARTAGÉ DU CENTRE D'ANIMATION LES UNELLES

Jedi 5, 12 et 19 octobre

Pause déjeuner au chalet partagé des Unelles à Coutances. Venez partager un repas entre parents et professionnels.

CRÈCHES DE GAVRAY-SUR-SIENNE ET HAMBYE

Vendredi 6 octobre · 16h · Gavray-sur-Sienne

Vendredi 20 octobre · 16h · Hambye

Des ateliers sportifs et créatifs seront proposés aux familles afin de permettre un échange entre professionnels et parents.

Mardi 10 & 17 octobre · 7h30 > 9h

P'tit déj en famille

Vendredi 27 octobre · À partir de 16h

Goûter en famille. Les parents pourront faire découvrir leurs talents de pâtissier.

Dès le jedi 5 octobre

Bibliothèque ouverte aux familles. Le prêt de livres pour enfants, établi en 2022, est étendu aux familles, avec des livres autour de la parentalité (en partenariat avec le réseau des bibliothèques de Coutances mer et bocage).

CRÈCHE DE MONTMARTIN-SUR-MER

Vendredi 13 octobre · 9h45 > 10h45

Mardi 17 octobre · 9h45 > 10h45

Vendredi 27 octobre · 9h45 > 10h45

Ouvert aux parents, futurs parents, collégiens, lycéens, étudiants...

Réservation : 09 60 14 50 99.

CRÈCHE DE COUTANCES

Mardi 17 octobre · 18h45 > 20h

Les professionnels vont développer des actions autour de la motricité libre, la communication (langage signé), le développement moteur et l'autonomie de l'enfant comme acteur principal de son développement.

ESPACE DES PARENTS DE MONTMARTIN/MER

Lundi 16 octobre · 14h30 > 17h30

Venez découvrir l'espace des parents, son fonctionnement et ses activités.

Goûter en famille à partir de 16h.

ESPACE DES PARENTS DE COUTANCES

Jedi 19 octobre · 10h > 14h

Venez découvrir l'espace des parents, son fonctionnement et ses activités. Possibilité de pause-déjeuner sur place.

RELAIS PETITE ENFANCE DE COUTANCES

Jedi 19 octobre · 18h > 21h · Le Jardin des copains

Les assistantes maternelles présenteront leur quotidien, la formation continue, les différents projets dans lesquels elles s'investissent : assistantes maternelles au naturel, la pédagogie interactive, la motricité libre...

RELAIS PETITE ENFANCE DE GAVRAY-SUR-SIENNE

Lundi 23 octobre · 9h30

Portes ouvertes et surprises.

RELAIS PETITE ENFANCE DE ST-MALO-DE-LA-LANDE

Mardi 24 octobre · 9h30

Portes ouvertes et surprises.

FESTIVAL de La PARENTALITÉ

COORDONNÉ PAR LE PROJET ÉDUCATIF SOCIAL LOCAL
DE COUTANCES MER ET BOCAGE

pesl@communaute-coutances.fr · 02 61 67 21 58

Partenaires financiers : Coutances mer et bocage, CAF et MSA

Comité technique : Service PESL de Coutances mer et bocage, Centre d'animation Les Unelles (espace des parents et référente familles), Association Tillou, Familles rurales Gavray et Parentibus.

Partenaires : ACJM, Addictions France, À l'asso des parents solo, Assistantes sociales de la CAF, Aux bons amis, Avril, Barreau de Coutances, Centre d'animation Les Unelles (ludothèque, infos jeunes Coutances, l'espace public numérique), Centre périnatal de Coutances, Cinémas de la Plage, Cinéma le Long-Court, CLIC, Club de badminton coutançais, CMP Epidaure, Conseil départemental (Centre Médico-Social, CDE, Histoire(s) d'en découdre, Bibliothèque Départementale de la Manche), Coordination départementale de la parentalité (UDAF) et de la petite enfance (Francas), Éducation Nationale, Entraid'addict, EPE50, Handifférence, La Maison des adolescents, Le Courcy'rcuit, L'étape, Manoir Georges Guénier, Médiation familiale de l'UDAF, PESL de Coutances mer et bocage, Professionnelles médicales et paramédicales (et notamment Anaïs Pollet sage femme et le SISA, Lénaïg Breton sage femme, Angèle Pépin et Anne-Lise Jaud ergothérapeutes, Sophie About psychologue, Marion Lanarre psychologue et musicothérapeute), Référente santé/SISM, Réseau des bibliothèques de Coutances mer et bocage, Service patrimoine et musées de Coutances mer et bocage, Services petite enfance et enfance de Coutances mer et bocage,

Partenariats : La Semaine Bleue et Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale