



semaine

de la

Parentalité

du 20 au 26
octobre 2025



animations,
ateliers, bal,
jeux, lectures...

Des actions à destination des familles
et des professionnels de la petite enfance,
sur l'ensemble du territoire de l'Ernée !

Gratuit • Entrée sur inscription
actionsparentalite@lernee.fr

Communauté de communes de l'Ernée 02 43 05 98 80

Plus d'informations
sur www.lernee.fr

L'Ernée
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



aide
sociale
retraite
services

CIAS
de l'Ernée
Centre d'Accompagnement de l'Action Sociale

ars
Assistance à la Santé



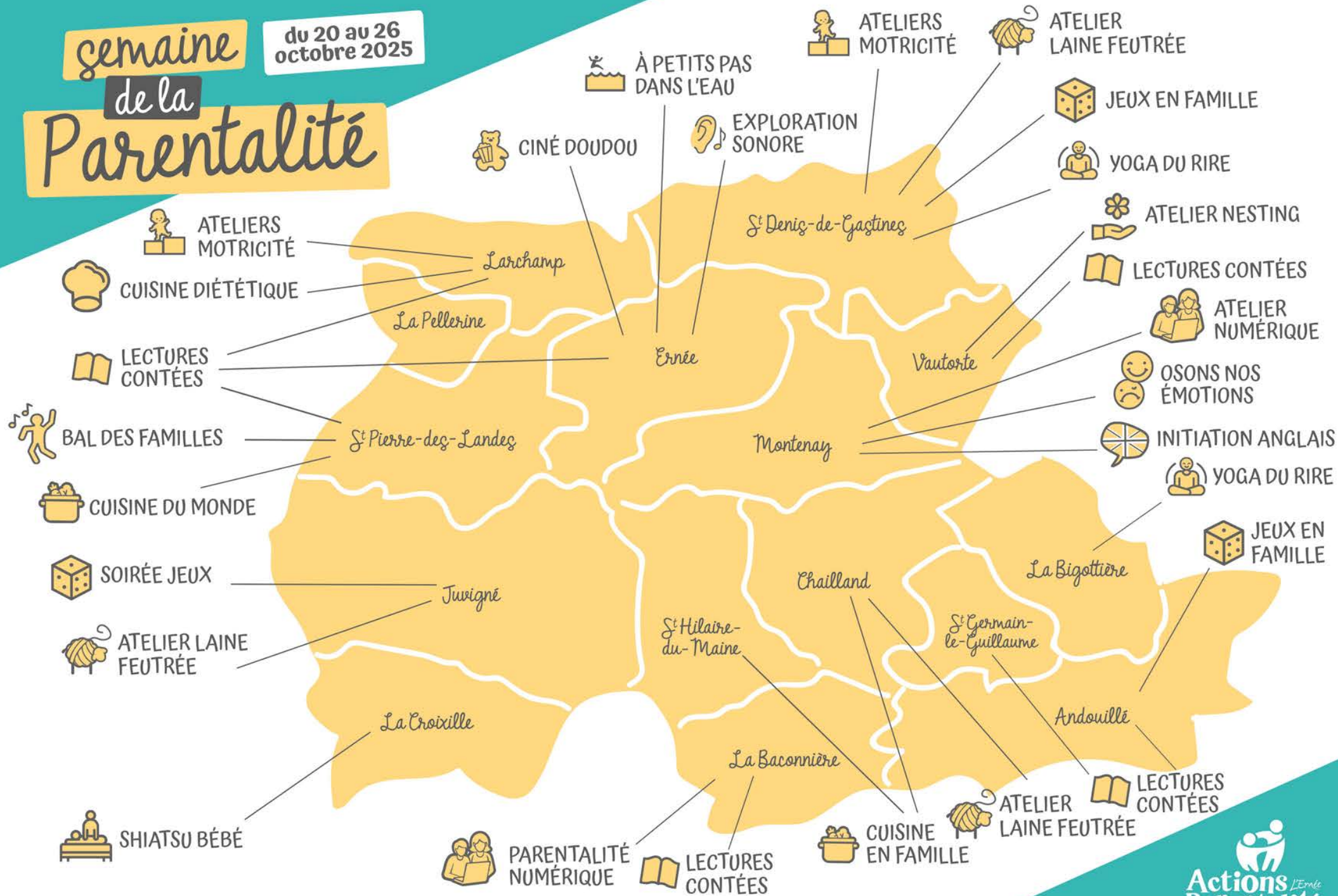
CONSEILLER
NUMÉRIQUE



PMI
Protection
Maternelle
et Infantile

semaine de la Parentalité

du 20 au 26
octobre 2025



lundi 20 octobre



ATELIERS MOTRICITÉ

S^t Denis-de-Gastines, Dojo

2 créneaux : 9h30-10h30 + 10h30-11h30

Familles et professionnels de la petite enfance
De 3 mois à 3 ans, 20 enfants max



CUISINE EN FAMILLE #1

Chailand, Club house

De 10h30 à 12h

Animé par Malika Redjeb, diététicienne

Réalisation d'un plat simple, pas cher, avec des produits locaux et de saison.
À partir de 7 ans • 10 pers. max



CUISINE EN FAMILLE #2

S^t Hilaire-du-Maine, Accueil périscolaire

De 14h30 à 16h

Animé par Malika Redjeb, diététicienne

Réalisation d'un goûter simple, pas cher, avec des produits locaux et de saison.
À partir de 7 ans • 10 pers. max



ATELIER NESTING

Vautorte, Salle des Mimosas

De 15h à 17h

Avec Anne-Laure Deleuze, sage-femme de la PMI

Atelier pour les femmes enceintes et les parents d'enfants de moins de 3 ans pour sensibiliser à la qualité de l'air intérieur. Plein d'astuces pour faire de nos maisons un nid plus sain pour bien grandir et sépanouir !

mardi 21 octobre



ATELIERS MOTRICITÉ

S^t Denis-de-Gastines, Dojo

2 créneaux : 9h30-10h30 + 10h30-11h30

Familles et professionnels de la petite enfance
De 0 à 3 ans, 20 enfants max



SHIATSU BÉBÉ

La Croixille, Salle communale

2 séances : 9h30 et 10h30

Avec Isabelle Brice, praticienne kinésologie & shiatsu

Resserrer le lien avec son enfant, et l'aider à chaque étape de sa croissance avec le shiatsu.
1 parent / 1 enfant de 0 à 1 an • 10 pers. max



INITIATION LUDIQUE À L'ANGLAIS

Montenay, Ecole primaire les Coccinelles

10h à 11h

À partir de 7 ans, 12 pers. max



LECTURES CONTÉES

Ernée, Médiathèque

À 11h

Pour les parents et leurs enfants de 0 à 3 ans



CUISINE DIÉTÉTIQUE

Larchamp, Salle de l'Aubépine

Animé par Elodie Faucon, diététicienne

2 Ateliers parents/ enfants :
goûter : 14h-15h30 / apéritif : 16h-17h30
6 adultes et 6 enfants de plus de 7 ans
12 personnes max



YOGA DU RIRE

La Bigottière, Salle des fêtes

Avec Sonia Debesne de Rions de Soleil

17h-18h30

Pour enfants, parents, grands-parents
20 personnes max



YOGA DU RIRE

S^t Denis-de-Gastines, Dojo

Avec Sonia Debesne de Rions de Soleil

20h-21h30

Pour ados, parents, grands-parents
20 personnes max

semaine

de la

Parentalité

du 20 au 26
octobre 2025

mercredi 22 octobre



À PETITS PAS DANS L'EAU

Ernée, AquaFitness de l'Ernée

9h30-10h30 pour les 11-18 mois

10h30-11h30 pour les 18-36 mois

Parcours aqualudique : à la découverte de l'eau !
Entrée payante (4,40€ uniquement pour l'accompagnant)



CUISINE DU MONDE

S^t Pierre-des-Landes, Salle des fêtes

10h à 12h

Préparations culinaires pour le bal des familles du soir
À partir de 7 ans • 10 pers. max



LECTURES CONTÉES

Andouillé, Bibliothèque

À 10h30

Pour les parents et leurs enfants de 3 à 6 ans
15 personnes max



ATELIER LAINE FEUTRÉE

Juvigné, Bibliothèque

14h à 15h30

Avec Véronique Daux

Initiation au filage de la laine et réalisation d'un objet
Atelier parents/enfants
Dès 8 ans • 10 pers. max



LECTURES CONTÉES

Vautorte, Bibliothèque

14h : dès 6 ans / 16h30 : pour les 3-5 ans

Pour les parents et leurs enfants
12 personnes max par séance



BAL DES FAMILLES

S^t Pierre-des-Landes, Salle des fêtes

À partir de 15h jusqu'à 17h

Concert du groupe Le P'tit Bal des Quenaios



CINÉ-DOUDOU

Ernée, CinéMajestic

15h

Projection de Colargol et le cirque Pimoulu • 54min
Pour les 3-6 ans • Entrée payante 4,5€



ATELIER LAINE FEUTRÉE

S^t Denis-de-Gastines, Bibliothèque

16h30 à 18h

Avec Véronique Daux

Initiation au filage de la laine et réalisation d'un objet
Atelier parents/enfants
Dès 8 ans, 10 pers. max

jeudi 23 octobre



EXPLORATION SONORE

Ernée, École de Musique de l'Ernée

9h45-10h30 pour les 0-3 ans

10h45-11h30 pour les 4-6 ans

Comptines, jeux de doigts et chansons gestuelles,
manipulation de divers instruments de musique.



ATELIERS MOTRICITÉ

Larchamp, Dojo salle de l'Aubépine

2 créneaux : 9h30-10h30 + 10h30-11h30

Familles et professionnels de la petite enfance
De 0 à 3 ans • 20 enfants max



OSONS NOS ÉMOTIONS

Montenay, Médiathèque l'Oscence

15h à 17h

Accueillir, comprendre et mieux vivre ses émotions...
atelier animé par Agathe Jazat, éducatrice jeunes
enfants de «Fleur l'enfance»
5 duos parent-enfant de 5 à 10 ans



SOIRÉE JEUX

Juvigné, Maison des associations

À partir de 18h

Jeux de société. Tout public (à partir de 5 ans)



PARENTALITÉ NUMÉRIQUE

La Baconnière, Bibliothèque

20h

« Vous, vos ados et les écrans » - Temps d'échanges
animé par un conseiller numérique de la Bibliothèque
départementale de la Mayenne.
Pour 15 adultes max

vendredi 24 octobre



LECTURES CONTÉES

La Baconnière, Bibliothèque

2 créneaux : 9h30 + 10h30

Atelier par les bénévoles de l'association Lire et Déléires
Pour les parents et leurs enfants de 0 à 6 ans



ATELIERS MOTRICITÉ

Larchamp, Dojo salle de l'Aubépine

2 créneaux : 9h30-10h30 + 10h30-11h30

Familles et professionnels de la petite enfance
De 0 à 3 ans, 20 enfants max



JEUX EN FAMILLE

S^t Denis-de-Gastines, La Bagagerie

14h à 16h

Jeux de société. Tout public (à partir de 5 ans)
20 pers. max



JEUX EN FAMILLE

Andouillé, La Daumerie

18h30 à 20h

Jeux de société
Tout public

samedi 25 octobre



LECTURES CONTÉES

Larchamp, Bibliothèque

10h30

Atelier pour les parents et leurs enfants de 3 à 6 ans
25 pers. max



ATELIER LAINE FEUTRÉE

Andouillé, Médiathèque

10h30 à 12h

Avec Véronique Daux

Initiation au filage de la laine et réalisation d'un objet
Atelier parents/enfants • Dès 8 ans, 10 pers. max



JEUX EN FAMILLE

S^t Denis-de-Gastines, La Bagagerie

14h à 16h

Jeux de société. Tout public (à partir de 5 ans)
20 pers. max



ATELIER NUMÉRIQUE

Montenay, Médiathèque l'Oscence

14h à 16h

Jeux coopératifs parents/enfants
Dès 8 ans, 15 pers. max

dimanche 26 octobre



LECTURES CONTÉES

St Germain-le-Guillaume, Bibliothèque

11h

Atelier « Cacophonie colorée » pour les parents et
leurs enfants. Dès 3 ans, 15 pers. max



Inscription : 02 43 05 98 80
actionsparentalite@lernerne.fr

le Bal des familles

SAINT-PIERRE-DES-LANDES,
Salle des fêtes

**Mercredi 22 octobre
à partir de 15h jusqu'à 17h**

Un bal traditionnel pour toute la famille où les petits et les grands se retrouvent autour de la danse.....Mais pas besoin de savoir danser, tout est expliqué sur place !

Les enfants invitent leurs parents,
Les parents invitent leurs enfants,
et la bonne humeur s'installe.



Pour vous
inscrire...

actionsparentalite@lernee.fr

02 43 05 98 80
ou 07 56 00 20 02

Merci de préciser : nom, prénom,
commune de résidence de chaque
adulte ainsi que l'âge des enfants