




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](mailto:actionsparentalite@lernee.fr)

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

Plus d'informations  
sur [www.nernee.fr](http://www.nernee.fr)

L'Ernée  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

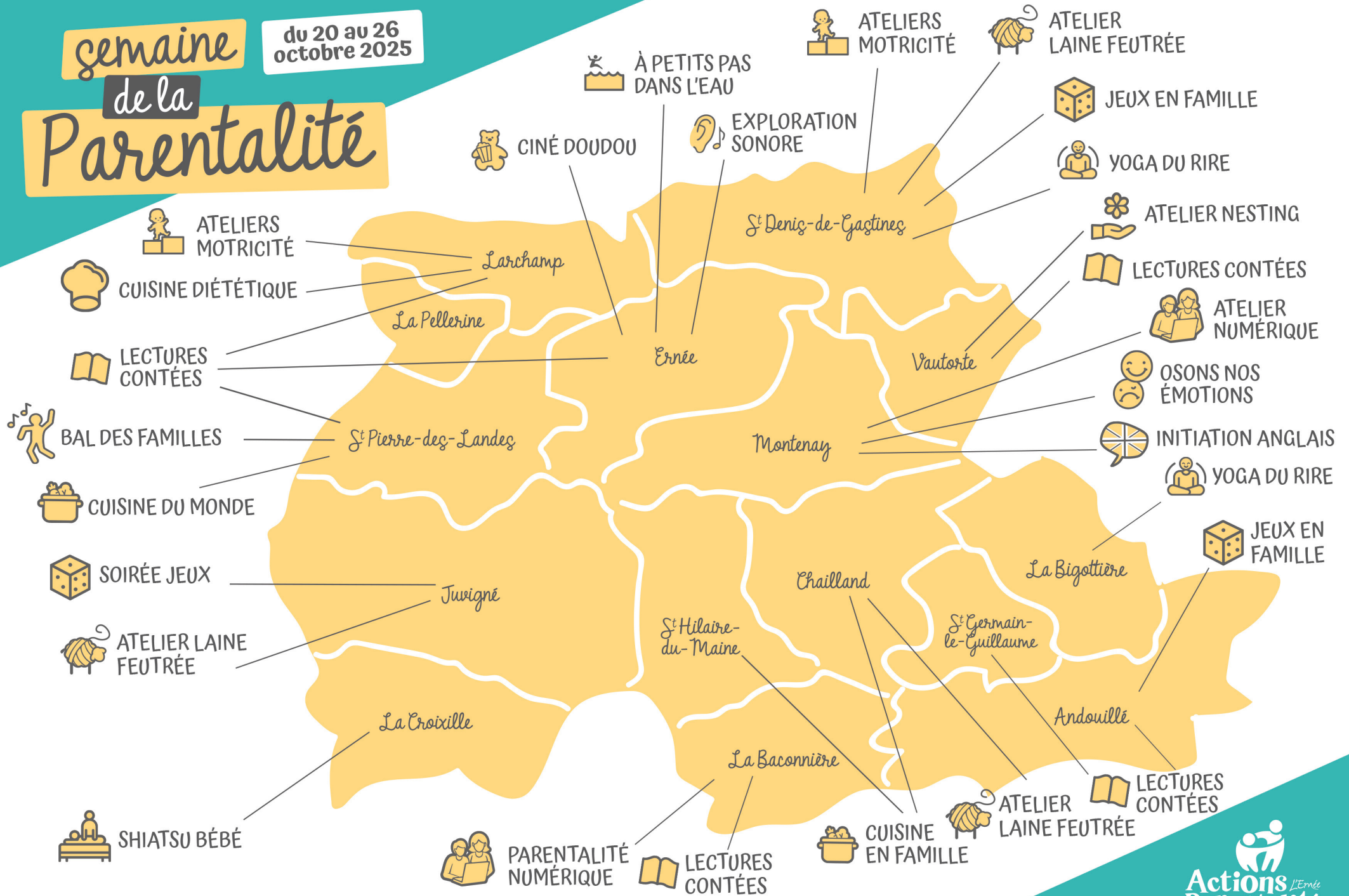
CIAS  
de l'Ernée  
Centre Intercommunal d'Action Sociale



semaine

du 20 au 26  
octobre 2025

# de la Parentalité



lundi 20 octobre



**ATELIERS MOTRICITÉ**

**S<sup>t</sup> 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**

**Chailland, 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<sup>t</sup> 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<sup>t</sup> 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 kinésithérapie & 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  
A 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<sup>t</sup> 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<sup>t</sup> 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<sup>t</sup> Pierre-des-Landes, Salle des fêtes**  
A partir de 15h jusqu'à 17h  
Concert du groupe **Le P'tit Bal des Quenias**



**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<sup>t</sup> 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**  
A 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 Délire  
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<sup>t</sup> 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<sup>t</sup> 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@lernee.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](mailto: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*