

• COUTANCES MER ET BOCAGE •

OCTOBRE
#2025



FESTIVAL ^{de La} PARENTALITÉ

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

 COUTANCES
MER ET BOCAGE



Édito

Fort de son succès en 2023, le *Festival de la Parentalité* revient en octobre 2025 avec une programmation pensée pour vous, parents, grands-parents, futurs parents, et tous ceux qui accompagnent les enfants au quotidien.

Cette année, nous avons choisi de mettre en lumière un sujet essentiel, souvent tabou : l'épuisement parental. Parce qu'être parent, c'est merveilleux... mais aussi épuisant. Parce que derrière les sourires et les efforts du quotidien, il y a parfois de la fatigue, du doute, de la solitude. Et parce qu'il est temps de dire haut et fort que vous avez le droit d'être imparfait-e, et que cela ne fait pas de vous un mauvais parent, bien au contraire !

Tout au long du mois d'octobre, vous retrouverez ce qui fait la richesse de ce festival : des conférences inspirantes, des ateliers pratiques, des temps festifs, des espaces de parole, et surtout, une volonté commune de soutenir, valoriser et accompagner les parents dans toute leur diversité.

Parmi les temps forts de cette édition :

- **LE BAL D'OUVERTURE**, le 4 octobre, pour démarrer le festival dans la joie et la convivialité.
- **LA CONFÉRENCE** d'Aline Nativel Id Hammou, psychologue, le 6 octobre : « Être un parent parfaitement imparfait, cela s'apprend ! »
- **LE WEBINAIRE** d'Ophélie Gesbert, le 13 octobre : « Être parents jusqu'à s'épuiser : la face cachée de la parentalité moderne »
- **LA CONFÉRENCE VIVANTE** de Rebecca Zéboulon, kinésiologue, le 16 octobre : « Savoir dire non pour ne pas devenir un parent robot »

- **L'APÉRO DES PAPAS**, le 17 octobre : un moment convivial entre pères pour échanger, souffler, partager sans jugement sur la paternité aujourd'hui

Et parce que nous savons que votre temps est précieux, deux webinaires et deux conférences seront disponibles en replay sur la chaîne YouTube de Coutances Mer et Bocage, pour que vous puissiez les consulter à votre rythme.

Nous avons également pensé à tout pour faciliter votre participation : solutions de garde, animations pour les enfants et accès simplifié aux replays.

Ce festival est le fruit d'un travail collectif, porté par des professionnels, des associations et des institutions engagés à vos côtés : *Les Unelles, Tilloun, Familles Rurales Gavray, Parentibus, le PAS, les structures enfance, les médiathèques, ainsi que les services petite enfance et enfance de la CMB, l'IME la Rose des vents, la Mutualité Française, l'UDAF, l'ADSEAM, la CAF, la MSA...* et bien d'autres encore.

Nous espérons que cette nouvelle édition vous apportera des réponses, du réconfort, des outils... et surtout, l'envie de prendre soin de vous autant que de vos enfants.

Au plaisir de vous retrouver nombreux et nombreuses lors de cette belle aventure collective !

Pauline Lainé
Vice-présidente au
Projet Éducatif Social
Local



LES EXPOS

Tous les mardis en octobre

Gavray-sur-Sienne/Hambye | CMB

→ EXPOSITION SUR LE SOMMEIL

🕒 Aux horaires de la crèche

📍 Lieux

€ Gratuit

👤 PARENTS

Du 3 octobre au 31 décembre

©Simone Ohl

Pendant ce temps, les trois ours se débattaient vers leur maison. Or, Aussitôt qu'ils eurent levé la cuiller, du gros ours toute droite dans la soupe. QUELQU'UN A TOUCHÉ A MA SOUPE ! dit le gros ours, avec sa grosse voix... QUELQU'UN A TOUCHÉ A MA SOUPE ! dit l'ours moyen de sa voix moyenne... QUELQU'UN A TOUCHÉ A MA SOUPE ET L'A TOUTE MANGÉE ! cria le petit ours de sa voix flûtée...



Coutances | Médiathèque

→ EXPOSITION « AU LIT ! »

Il est l'heure de se coucher... Encore une histoire, s'il te plaît ? Les rituels du soir s'enchaînent, puis vient enfin l'endormissement et le temps des rêves. Les auteurs.rices du catalogue des éditions Mémo partagent leurs visions de ce moment calme.

> En partenariat avec la Bibliothèque départementale de la Manche.

🕒 Aux horaires de la médiathèque

€ Gratuit

👤 TOUT PUBLIC



Les mer. 8 et sam. 11 octobre

Coutances | Avril

→ EXPOSITION ANIMÉE « BIEN DORMIR ET S'ÉVEILLER DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN : UNE CHAMBRE QUI PRÉSERVE LA SANTÉ DE BÉBÉ »

Et si notre intérieur devenait un allié pour notre santé ? Cette exposition immersive vous invite à découvrir un espace de vie sain, pensé pour limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens. À travers la reconstitution d'une chambre, repérez les écueils à éviter et explorez comment des choix simples et éclairés peuvent protéger la santé de votre bébé : mobiliers, textiles et contenants alimentaires sans substances nocives, peintures et produits d'hygiène écologiques, revêtements de sol naturels, jeux adaptés... Venez poser vos questions, partager vos expériences et repartez avec des idées concrètes pour un intérieur plus sain et respectueux de votre environnement.

Une exposition proposée en partenariat avec Laurine Charles, consultante en santé-environnement. Des professionnel.le.s de santé et des spécialistes seront présent.e.s pour apprendre, comprendre et agir... tout en s'amusant !

🕒 14h-17h

📍 Les Unelles

€ Gratuit et ouvert à tous

👤 TOUT PUBLIC

LE PROGRAMME

Samedi 27 septembre

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ MATINÉE PARENT-BÉBÉ | ATELIER SOPHROLOGIE
POST PARTUM ET MASSAGE BÉBÉ

Avec Léna Mahon et Anais Vilanon.
Le post-partum est une période intense, souvent invisible, où l'épuisement parental peut s'installer sans prévenir. Entre les nuits hachées, les bouleversements hormonaux, les émotions en montagnes russes et la charge mentale, il est parfois difficile de trouver un moment pour souffler. Cette matinée est pensée comme une pause bien-être pour les jeunes parents, un espace pour se reconnecter à soi et à son bébé, en toute bienveillance.

🕒 10h-11h30

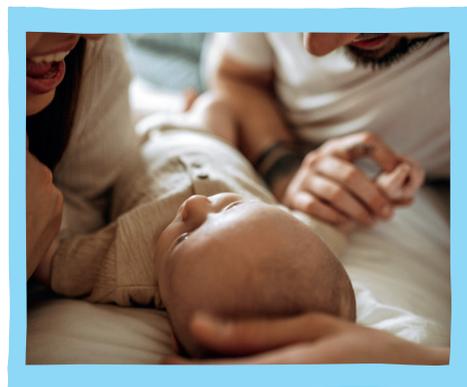
📍 Les Unelles

€ Gratuit - Inscriptions à l'accueil du
Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 PARENTS ET 👶 BÉBÉS 0-1 ANS



Mercredi 1^{er} octobre



©Ludovic Billy

Agon-Coutainville | Médiathèque CMB

→ SPECTACLE « AUTOBIOGRAPHIE D'UN OURS »

De la compagnie Bill Torpille. Ce spectacle est proposé dans le cadre du festival *Histoire(s) d'en découvrir* en partenariat avec la Bibliothèque Départementale de la Manche.

🕒 14h30 - Durée 45min

📍 Espace culturel

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS DÈS 8 ANS

Samedi 4 octobre

Coutances | CMB

→ PORTES OUVERTES DU RPE

Ateliers découvertes en déambulation dans les locaux du RPE.

- Lecture,
- Baby gym,
- Éveil musical,
- Accueil café parents,
- Présentation « Guide de la petite enfance ».

🕒 10h-12h

📍 RPE 13 rue Régis Messac

€ Accès libre et gratuit

👤 PARENTS ET FUTURS PARENTS



Cerisy-la-Salle | Centre d'animation

Les Unelles et CMB

→ **CAFÉ ÉCHANGES** « COMMENT ON FAIT AVEC LES ÉCRANS POUR MON ENFANT ÂGÉ DE 3 À 6 ANS ? »

Échanges entre parents, partage d'outils, d'idées & de repères avec des professionnels
> *Enfants pris en charge autour d'un atelier cuisine.*

🕒 10h-11h30

📍 Accueil de loisirs

€ **Gratuit** - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 **PARENTS ET ENFANTS 3-6 ANS**



© Olifan

Montmartin-sur-Mer | Tilloun

→ **BAL D'OUVERTURE DU FESTIVAL**

Inauguration, goûter, spectacle
« Ti Canaille » de la Cie Olifan.

🕒 16h30

📍 Espace culturel

€ **Participation libre**

👤 **FAMILLES**



Lundi 6 octobre

Mutualité française

→ **WEBINAIRE** « MIEUX DORMIR À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE : COMMENT MIEUX ACCOMPAGNER SON ADOLESCENT ? »

Écrans, sommeil et adolescence, quel(s) enjeu(x) ? À la maison, à l'école, pour se divertir, se socialiser, travailler...etc., les écrans sont devenus omniprésents dans la vie de nos ados. Durant cette période où le corps change, les rythmes de vie sont bouleversés et impactent directement la qualité du sommeil (endormissement tardif, nuits écourtées, etc.). A cela, s'ajoute un usage tardif et excessif des écrans qui renforce l'impact sur le sommeil.

Ce webinaire propose aux parents des repères clairs pour comprendre le fonctionnement du sommeil chez l'adolescent et l'impact d'un usage tardif et excessif des écrans le soir. Notre experte proposera des pistes concrètes pour rétablir un équilibre au quotidien.

> **Lien d'inscription au webinaire :**



🕒 12h30-13h30

€ **Gratuit**

🌐 **replay sur :**

www.youtube.com/

@[coutancesmeretbocage](https://www.instagram.com/coutancesmeretbocage)

👤 **TOUT PUBLIC**

Lundi 6 octobre

Hauteville-sur-Mer | CMB

→ **CONFÉRENCE** « ÊTRE UN PARENT PARFAITEMENT IMPARFAIT, CELA S'APPREND ! »



Animée par Aline Nativel Id Hammou, psychologue.

Être parent, ce n'est pas facile tous les jours. Entre les conseils (souvent contradictoires), les injonctions à être

parfait, et la pression du quotidien... on peut vite se sentir dépassé. Et si on vous disait que vous avez le droit d'être imparfait ? Mieux encore : que c'est même bon pour vous... et pour votre enfant !

Cette conférence vous proposera des conseils simples et pratiques pour devenir un parent « suffisamment bon », c'est-à-dire un parent qui fait de son mieux, sans chercher la perfection, des clés pour préserver votre santé mentale tout en accompagnant votre enfant dans son développement.

> Si vous ne pouvez pas faire garder vos enfants, des solutions existent, contactez-nous.

🕒 20h

📍 Cinéma de la plage 34, Av de l'Aumesle

€ Gratuit - inscription conseillée

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

🌐 replay sur :

www.youtube.com/

@coutancesmeretbocage

👤 **TOUT PUBLIC**

Mardi 7 octobre

Coutances | CMB

→ **PRATIQUE** NE LAISSEZ PAS VOS DROITS SUR LE BORD DE LA ROUTE ! LES MARDIS, VOS DROITS VIENNENT À VOUS !

Vous vous posez des questions sur vos droits en lien avec la famille, le logement, l'emploi, la santé ou encore la mobilité ? Besoin d'un coup de pouce pour vos démarches ?

Pas de panique : notre équipe de conseillers (France Services, CAF, MSA, mobilité, CNAS, numérique...) s'installe près de chez vous pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.

🕒 12h-18h

📍 Parking des pompiers (Bus France Services)

€ Gratuit, confidentiel et ouvert à tous

> Avec ou sans rdv, inscription possible

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 **TOUT PUBLIC**



Hambye | CMB

→ **SOIRÉE BIBLIOTHÈQUE** AUTOUR DE LA THÉMATIQUE DE L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Les parents pourront emprunter des livres.

🕒 Au départ des enfants

📍 Crèche 8 rue des sports

👤 **PARENTS**



Mercredi 8 octobre

Coutances | CMS

→ ATELIERS PARENTS-ENFANTS

« MIEUX ÊTRE FAMILIAL »

> Deux ateliers pour les parents :

- Yoga/sport bien-être avec Karine Lenesley (éducatrice sportive),
- Atelier créatif « bulle d'air » avec l'ADESSA.

> Trois ateliers pour les enfants :

- Atelier créatif avec une praticienne en art thérapie Elvine Gaignon,
- Atelier Cirque avec Aurélie Gemin,
- Graphothérapie avec Katia Genetay.

> Puis un atelier parents-enfants avec Katia Genetay et Karine Lenesley.

🕒 9h-12h

📍 CMS 2 rue Rémy de Gourmont

€ Gratuit - inscription à l'accueil du PAS

(Pôle d'Action Sociale)

☎ 02 33 17 40 40

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS

Jeudi 9 octobre

Agon-Coutainville | CMB

→ CAFÉ « SOPHRO »

Animé par Judith Lemaitre : à destination des familles.

- Offrir un moment de répit et de reconexion à soi pour les familles.
- Sensibiliser à la prévention de l'épuisement parental.
- Transmettre des outils faciles à reproduire à la maison. (Pour les adultes comme pour les enfants)
- Favoriser les échanges dans un cadre bienveillant.

🕒 16h30-18h30

📍 Crèche, Impasse du Méquet

☎ Informations : 02 33 07 22 89

👤 PARENTS



Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ ATELIER CUISINE

Animé par Élodie de *Fragrandélice*.

🕒 14h-16h

📍 *Comm'un atelier quartier du Pont de Soullès*

€ Prix libre - Inscriptions à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 TOUT PUBLIC

Saint-Sauveur-Villages | CMB et Tilloun

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS MASSAGE BÉBÉ

Première séance pour apprendre à masser son bébé en douceur.

🕒 17h30-18h30

📍 Maison du Petit Enfant 9 rue Blanche de Castille

€ Gratuit - sur inscription

☎ 07 69 52 69 05

👤 PARENTS ET 👤 BÉBÉS 0-10 MOIS

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ ATELIER DÉCOUVERTE S'OUTILLER POUR L'ACCOUCHEMENT AVEC LA SOPHROLOGIE PRÉNATALE

Animé par Léna Mahon.

Se préparer à vivre l'accouchement en apprenant des techniques de respiration, des outils de gestion de la douleur, apprendre à sécréter les hormones essentielles et créer sa bulle. Cet atelier vous permettra de découvrir une première séance ainsi que la suite du programme en 7 séances.

> Si vous ne pouvez pas faire garder vos enfants, des solutions existent, contactez-nous.

🕒 18h30-20h30

📍 Centre d'animation Les Unelles (jour et horaires modifiables pour la suite selon les disponibilités des participants)

€ Gratuit - Inscriptions à l'accueil du

Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 FUTURS PARENTS

Jeudi 9 octobre

Roncey | CMB et EPE50

→ SOIRÉE D'ÉCHANGES « TROUVER SA PLACE AUPRÈS DE L'ENFANT »

Animée par Sophie About EPE50.

Dans les familles d'aujourd'hui, les rôles évoluent, se croisent, parfois se cherchent. Être coparent, beau-parent ou grand-parent, c'est accompagner l'enfant avec amour, bienveillance... mais aussi parfois avec des questions : Quelle est ma place ? Comment la prendre ? Comment la donner ? Comment la faire respecter ?

Cette soirée conviviale est une invitation à échanger, partager des expériences, poser des mots sur les ressentis et réfléchir ensemble au rôle de chacun auprès de l'enfant. Un temps pour se rencontrer, s'écouter, et mieux comprendre les dynamiques familiales dans toute leur richesse.

🕒 20h

📍 Café créatif 18 rue de la Liberté

€ Gratuit

👤 TOUT PUBLIC

Vendredi 10 octobre

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ PAUSE PARENTS ATELIER DE SOPHROLOGIE

Avec Léna Mahon.

Possibilité de prise en charge de vos enfants.

🕒 10h30-11h45

📍 RPE 13 rue Régis Messac

€ Gratuit - Inscriptions à l'accueil du

Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 PARENTS & FUTURS PARENTS



Coutances | Médiathèque CMB

→ SPECTACLE DE CONTE « FORTUNES DE MER, FORTUNES DE TERRE »

Voyage extraordinaire en terre d'Armorique dans le temps et l'espace. Dans le cadre du festival de contes *Histoire(s) d'en découdre*, en partenariat avec la Bibliothèque départementale de la Manche. Ludovic Souliman aux contes et récits, Véréne Westphal au violoncelle.

🕒 18h30 - Durée 1h10

📍 Lieu précisé au moment de l'inscription

€ Entrée libre - sur réservation

☎ 02 33 19 05 70

✉ mediatheque@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS DÈS 9 ANS

Regnéville-sur-Mer | Centre d'Animation

Les Unelles

→ SORTIE PARENT-ENFANT "SOPHRO-RANDO" À LA LANTERNE

Avec Léna Mahon & Laurent Chapelaine. Une balade magique de nuit et une pause bien-être en famille.

🕒 19h-21h

€ 2€ par famille - Inscriptions à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS

Samedi 11 octobre

Cerisy-la-Salle | CMB

→ MATINÉE DÉTENTE PARENTS ENFANTS

- Atelier sophrologie avec Caroline Baudry,
- Atelier yoga avec Élise Fontaine,
- Atelier massages bébés avec Véronique Frémond,
- Espace lecture...

🕒 9h30-12h

📍 RPE 37 rue des écoles

→ Inscriptions auprès d'Alice au RPE :

☎ 07 48 72 91 30

✉ rpe.cerisyalsalle@communaute-coutances.fr

> Inscriptions auprès d'Elina à la crèche :

☎ 06 30 03 81 13

✉ creche.cerisy-la-salle

@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS 0-6 ANS



Coutances | Médiathèque CMB

→ À LA DÉCOUVERTE DES LECTURES
POUR LA JEUNESSE

Les bibliothécaires proposent aux adultes de passer en revue des lectures pour la jeunesse. Venez piocher des idées pour vos enfants (petits ou grands) et des conseils pour les lectures à voix haute du soir, au coin du feu ou au moment du coucher !

🕒 10h

📍 Médiathèque

€ Entrée libre - sur réservation

☎ 02 33 19 05 70

✉ mediatheque@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ MATINÉE PARENT-BÉBÉ

La ludothèque et l'espace des parents s'associent pour vous proposer une matinée spéciale. La ludothèque ouvrira spécialement ses portes pour les enfants de 0-3 ans et leurs parents. Venez profiter de ce temps dédié pour échanger et découvrir des jeux adaptés à votre enfant.

🕒 10h-11h30

📍 Ludothèque des Unelles

€ Gratuit - Inscriptions à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS 0-3 ANS

Hyenville | Tilloun

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS CUISINE

Animé par Claire Villequier, diététicienne.

🕒 10h

📍 Salle des fêtes

€ Gratuit - sur inscription

☎ 07 69 52 69 05

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS 2-8 ANS

Coutances | SISA

→ ATELIERS PARENTS LA TRANSFORMATION DU
CORPS À LA PUBERTÉ, CYCLO SHOW POUR LES DUOS
FÉMININS

Les changements de la puberté, le cycle féminin : un atelier en duo pour en parler. 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.



🕒 10h-17h

📍 Petit et Grand Salon Hôtel de ville

€ Gratuit - sur inscription

🌐 cycloshow-xy.fr/
ateliers/194631/

👤 MÈRES ET 👤 ADOLESCENTES 10-14 ANS



Lundi 13 octobre

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ **ACCUEIL PARENT-ENFANT**

Espace de rencontres et d'échanges entre parents et enfants dans un lieu convivial et ludique, aménagé pour les tout-petits

🕒 **9h30-12h (arrivée et départ libre)**

📍 **RPE 13 rue Régis Messac**

€ **Gratuit - sans inscription**

☎ **06 08 04 04 62**

✉ **parentalite@lesunelles.fr**

👤 **PARENTS ET 👶 ENFANTS 0-3 ANS**

Coutances | CLIC

→ **PAUSE-CAFÉ DES AIDANTS**



Vous soutenez au quotidien un proche (enfant ou adulte) en situation de handicap ou âgé en perte d'autonomie. Venez partager un moment convivial autour d'un café, avec d'autres proches aidants et des professionnels du secteur médico-social, pour échanger autour de votre quotidien. L'accueil de votre proche, par des professionnels, peut être organisé sur inscription au préalable. N'hésitez pas à contacter Isabelle Bouquet du CLIC du Coutançais.

🕒 **18h-19h30**

📍 **FJT 162 rue Régis Messac**

€ **Accès libre et gratuit**

☎ **02 33 45 08 49**

✉ **clicducoutancais@outlook.fr**

👤 **PARENTS**

CMB

→ **WEBINAIRE « ÊTRE PARENTS JUSQU'À S'ÉPUISER : LA FACE CACHÉE DE LA PARENTALITÉ MODERNE »**

Animé par Ophélie Gesbert.

Dans cette conférence percutante, nous levons le voile sur la réalité de la parentalité moderne qui peut conduire à un épuisement caché. Ensemble, nous explorerons les causes profondes de ce phénomène grandissant, alimenté par la pression sociale, l'idéalisation de la parentalité et la surcharge quotidienne. Être parent aujourd'hui, c'est souvent donner sans compter, jusqu'à parfois s'oublier soi-même. Cette conférence invite à identifier les signaux d'alerte du burn-out parental, pour réfléchir aux limites individuelles et à proposer des pistes concrètes pour retrouver un équilibre entre parentalité et identité personnelle.

🕒 **20h**

€ **Gratuit - sur inscription**

☎ **02 61 67 21 58**

✉ **pesl@communaute-coutances.fr**

🌐 **replay sur : www.youtube.com/**

@coutancesmeretbocage

👤 **TOUT PUBLIC**

Mardi 14 octobre

Coutances | Centre d'animation

Les Unelles et EPE50

→ **CAFÉ DEVENIR PARENT**

Rencontre conviviale entre parents pour échanger et partager des interrogations. En présence d'une professionnelle de l'EPE 50 (possibilité d'être accompagné de son enfant).

🕒 **10h30-12h**

📍 **Espace de vie sociale O'zzz Abeilles**

€ **Gratuit - sans inscription**

☎ **06 08 04 04 62**

✉ **parentalite@lesunelles.fr**

👤 **PARENTS, FUTURS PARENTS**

ET 👶 **ENFANTS 0-3 ANS**

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ ATELIER HYPNO SIESTE

Animé par Isabelle Davenel, praticienne en hypnose.

🕒 13h-13h30

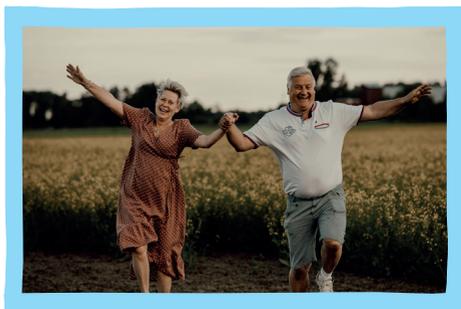
📍 RDV au chalet partagé à 12h55

€ Prix libre - sans inscription

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 TOUT PUBLIC



Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ ATELIER CUISINE

Animé par Élodie de *Fragrandélice*.

🕒 14h30-16h30

📍 Maison de la Solidarité

€ Prix libre - inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 TOUT PUBLIC

Gavray-sur-Sienne | CMB

→ SOIRÉE BIBLIOTHÈQUE AUTOUR DE LA THÉMATIQUE DE L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Les parents pourront emprunter des livres.

🕒 Au départ des enfants

📍 Crèche, Impasse de l'ancienne gare

👤 PARENTS

Saint-Sauveur-Villages | CMB et Tilloun

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS MASSAGE BÉBÉ

Deuxième séance pour apprendre à masser son bébé en douceur.

🕒 17h30-18h30

📍 Maison du Petit Enfant 9 rue Blanche de Castille

€ Gratuit - sur inscription

☎ 07 69 52 69 05

👤 PARENTS ET 👤 BÉBÉS 0-10 MOIS

Courcy | PESL CMB

→ APÉRO DES GRANDS PARENTS



Animé par Marie Benoit, psychologue.

Un moment convivial pour échanger autour de la "grand-parentalité" aujourd'hui :

- Quelle est la place des grands-parents dans la parentalité moderne ?
- Comment soutenir ses enfants devenus parents ?
- Comment poser ses limites quand on se sent épuisé ?
- Partage d'expériences, discussions et conseils dans une ambiance chaleureuse.

🕒 18h

📍 Courcy'rcuit

€ Gratuit - sans inscription

👤 GRANDS-PARENTS

Coutances | UDAF - ADSEAM - Les Unelles - CMB

→ SOIRÉE PARENTS « PARENTS SÉPARÉS ? ET SI LA MÉDIATION FAMILIALE ÉTAIT UNE SOLUTION ? »

Dans le cadre des séparations, il est parfois difficile de prendre des décisions. Les professionnelles proposent une présentation de la médiation familiale, comme outil au service de la coparentalité, suivi d'un temps d'échanges.

> Les enfants pourront être accueillis à la ludothèque sur inscription.

🕒 20h

📍 PAJ Unelles

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS SÉPARÉS

OU EN COURS DE SÉPARATION



Mercredi 15 octobre

La Vendelée | CLIC

→ APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL



Après-midi « chicoufs » pour les grands-parents qui auraient besoin d'un peu de répit - accueil encadré des petits-enfants. Balade au château de Gratot ou ateliers jeux anciens et nouveaux.

🕒 14h

📍 Place de la mairie

€ Gratuit - sur inscription auprès du CLIC du Coutançais

☎ 02 33 45 08 39

👤 GRANDS-PARENTS ET 👤 PETITS-ENFANTS



Coutances | CMB

→ ATELIERS PARENTS-ENFANTS « LES RECYCLEURS EN HERBE »

Trois ateliers proposés en fonction de la tranche d'âge des enfants :

- Fabrication de bouteilles sensorielles pour les bébés,
- Jardinage intérieur avec des contenants recyclés (boîtes d'œufs, pots de yaourts..) pour les grands,
- Jeux symboliques par le recyclage pour les moyens.

Un échange autour d'un café sera proposé et animé par les professionnels de la structure sur le maintien de la communication positive envers son enfant même en cas d'épuisement parental.

🕒 18h30

📍 Crèche, 9 Bd de Normandie

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS 0-3 ANS

Montmartin-sur-Mer | PESL CMB

→ SOIRÉE D'ÉCHANGES

Perdre un enfant pendant la grossesse ou autour de sa naissance : parents, grands-parents, en parler pour briser le tabou. Perdre un enfant est une épreuve, nous vous proposons d'en parler ensemble pour briser le tabou. Limité à 12 personnes.

Animé par Céline Meireles psychologue, Lénaïg Breton sage-femme et une assistante sociale de la CAF.

🕒 20h30

📍 Maison des associations, 11 rue du Mesnil

€ Gratuit - sur inscription

☎ 07 48 72 31 35

✉ v.mesnil@communaute-coutances.fr

👤 TOUT PUBLIC

Jeudi 16 octobre



Saint-Sauveur-Villages | CMB et Tilloun

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS MASSAGE BÉBÉ

Troisième séance pour apprendre à masser son bébé en douceur (dernière séance le 21 octobre).

🕒 17h30-18h30

📍 Maison du Petit Enfant 9 rue Blanche de Castille

€ Gratuit - sur inscription

☎ 07 69 52 69 05

👤 PARENTS ET 👤 BÉBÉS 0-10 MOIS

Coutances | Parentibus

→ CONFÉRENCE VIVANTE « SAVOIR DIRE NON POUR NE PAS DEVENIR UN PARENT "ROBOT" »

Animée par Rebecca Zeboulon, kinésiologue.

Être parent, c'est donner beaucoup. Parfois trop. Il arrive que, face aux exigences du quotidien, un parent se transforme peu à peu en ce que l'on pourrait appeler un « parent robot » : un parent qui fonctionne en mode automatique, sans énergie, sans plaisir, juste pour tenir le coup.

Cet état d'épuisement n'est pas une faiblesse. C'est le résultat d'un stress intense et prolongé, qui finit par toucher toutes les dimensions de la vie :

- physique (fatigue chronique, troubles du sommeil),
- émotionnelle (irritabilité, tristesse, perte de motivation),
- cognitive (difficultés de concentration, trous de mémoire...).

Peu à peu, cela peut ébranler la confiance en soi. On se sent dépassé, pas à la hauteur. Et avec cela, viennent souvent la culpabilité, voire la honte de ne pas être le parent qu'on voudrait être.

Mais vous n'êtes pas seul-e. Cet événement est là pour mettre des mots sur ce que vous vivez, pour partager, pour comprendre, et surtout pour trouver ensemble des pistes pour souffler, se ressourcer et se reconnecter à soi-même.

> Si vous ne pouvez pas faire garder vos enfants, des solutions existent, contactez-nous.

🕒 20h

📍 Salle de conférence des Unelles

€ Gratuit - sans inscription

✉ association.parentibus@gmail.com

📺 replay sur : www.youtube.com/

@coutancesmeretbocage

👤 TOUT PUBLIC

Vendredi 17 octobre

Hambye | CMB

→ SOIRÉE SUR LES PLEURS ET LES COLÈRES DE BÉBÉ

🕒 17h30

📍 Crèche, 8 rue des sports

👤 PARENTS, FUTURS PARENTS ET PROFESSIONNELS

Coutances | CMB et EPE50

→ APÉRO PAPA

« ÊTRE PAPA AUJOURD'HUI »

Venez échanger sur votre quotidien de papa ou futur papa lors d'un moment simple et convivial, animé par Véronique Frémond.

🕒 19h30-21h

📍 Le chat qui boit 10 rue Gambetta

€ Gratuit

☎ 07 48 72 31 35

👤 PÈRES ET CEUX QUI SE SENTIRONT CONCERNÉS PAR LA THÉMATIQUE

Samedi 18 octobre

Coutances | Médiathèque CMB

→ LECTURES DE TES ALBUMS PRÉFÉRÉS

Les bibliothécaires te proposent un moment doux de lectures d'albums.

🕒 10h

📍 Médiathèque

€ Entrée libre, sur réservation

☎ 02 33 19 05 70

✉ mediatheque@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS DÈS 7 ANS



Samedi 18 octobre

Coutances | CMB

→ ATELIERS PARENTS « PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PARENT »

Animé par Léna Mahon, sophrologue.
Nous proposons une pause bienveillante aux parents pris dans le tourbillon du quotidien. Cet atelier vous offrira un espace pour se reconnecter à soi, apprendre à écouter ses besoins et découvrir des outils simples et concrets pour cultiver le bien-être au quotidien. Un moment pour souffler, se ressourcer, et repartir avec des clés pour mieux vivre sa parentalité.

🕒 10h-12h

📍 L'Aparthé 62 rue Gambetta

€ Gratuit - sur inscription

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS, FUTURS PARENTS, AIDANTS

Quettreville sur Siene | CMB

→ PORTES OUVERTES DU RPE

🕒 10h-12h

📍 RPE

👤 PARENTS, FUTURS PARENTS

Gavray-sur-Sienne | Familles Rurales Gavray

→ ATELIER DE SOPHROLOGIE DUO PARENTS-ENFANTS
« MIEUX GÉRER LES ÉMOTIONS »

Animé par Caroline Olivacce Derenne, sophrologue.

🕒 10h30-11h30

📍 Familles rurales 10 Place de la mairie

€ Gratuit - sur inscription

☎ 02 33 70 46 96

✉ gavray.famillesrurales@gmail.com

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS 2-6 ANS

Lundi 20 octobre

Saint-Sauveur-Villages | UDAF -

ADSEAM - CMB

→ SOIRÉE PARENTS « PARENTS ENSEMBLE ?
QUEL ÉQUILIBRE DANS L'ÉDUCATION ? »

L'équilibre est parfois difficile à trouver pour les parents, entre les enfants, le travail et les autres contraintes. Les médiatrices familiales proposent un temps d'écoute, d'échanges et de partage d'expériences.

> Si vous ne pouvez pas faire garder vos enfants, des solutions existent, contactez-nous.

🕒 20h

📍 Maison du petit enfant 9 rue Blanche de Castille

☎ 02 61 67 21 58

👤 PARENTS ET PROFESSIONNEL(LE)S

Mardi 21 octobre



Saint-Pierre-de-Coutances | Avril

→ SORTIE FEUILLES D'AUTOMNE

Amusons-nous avec les feuilles et fruits de l'automne.

🕒 10h-11h30

📍 Lieu précisé à l'inscription

€ 2€ par enfant, gratuit pour les adultes, sur inscription

☎ 02 33 19 00 35

✉ contact@associationavrill.org

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS 18 MOIS-4 ANS



Coutances | Centre d'animation Les Unelles**→ ATELIER SOPHROLOGIE PARENTS-ENFANTS**

Animé par Caroline Baudry, sophrologue.

🕒 11h-11h45

📍 Centre d'Animation Les Unelles

€ 1€ l'atelier + adhésion famille - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS DÈS 6 ANS

Coutances | Centre d'animation Les Unelles**→ RÉCIT D'UNE SAGE-FEMME ACCOMPAGNER LA NAISSANCE DANS DIFFÉRENTES CULTURES**

À travers son engagement comme sage-femme dans l'aide humanitaire, Daniela Abadi a parcouru le monde accompagnant les femmes et les familles dans la naissance de leurs enfants. Dans cette présentation, elle partage avec humour et émotion un peu de son vécu, de ses images et de son regard dans une multiplicité de situations, parfois dures, parfois cocasses, parfois invraisemblables, toujours riches d'échanges et d'enseignements.

🕒 14h-15h30 ET 20h

📍 Centre d'Animation Les Unelles

€ Gratuit - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 PARENTS, FUTURS PARENTS ET GRANDS-PARENTS

Saint-Sauveur Villages | CMB et Tilloun**→ ATELIER PARENTS-ENFANTS MASSAGE BÉBÉ**

Quatrième et dernière séance pour apprendre à masser son bébé en douceur.

🕒 17h30-18h30

📍 Maison du Petit Enfant 9 rue Blanche de Castille

€ Gratuit - sur inscription

☎ 07 69 52 69 05

👤 PARENTS ET 👶 BÉBÉS 0-10 MOIS

Montmartin-sur-Mer | CMB**→ SOIRÉE « LE SOMMEIL DES TOUTS PETITS... ET CELUI DES PARENTS »**

Animé par Wendy Huet du club des Marmottes. Entre réveils nocturnes, endormissements difficiles ou siestes imprévisibles, le sommeil des enfants de 0 à 5 ans peut devenir une véritable source d'épuisement pour les familles. Et quand les nuits sont courtes, les journées peuvent sembler interminables. Parce que prendre soin du sommeil de son enfant, c'est aussi prendre soin de soi. Venez comme vous êtes, avec vos questions, vos cernes... et votre envie de souffler un peu.

> Si vous ne pouvez pas faire garder vos enfants, des solutions existent, contactez-nous.

🕒 20h

📍 Crèche, 21 rue Pierre des Touches

€ Gratuit - sur inscription (RPE ou crèche)

☎ 07 48 72 91 30

✉ rpe.montmartinsurmer@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS 0-5 ANS

Tourville-sur-Sienne | PESL CMB**→ SOIRÉE D'ÉCHANGES « QUAND FAIRE UN BÉBÉ DEVIENT COMPLIQUÉ »**

Animé par Lénéig Breton, sage-femme et Léna Mahon, sophrologue. Infertilité, PMA, grossesses à risques... le voyage vers la parentalité est parfois semé d'embûches et peut parfois nous mettre à l'épreuve. Comment vivre pleinement cette période malgré tout ? Comment s'outiller pour traverser ces protocoles avec espoir et positivité grâce à la sophrologie. Mettre des mots sur les émotions vécues, partage de témoignages, de ressources... Parce que chaque parcours est unique, mais que personne ne devrait le traverser seul.

🕒 20h

📍 Cabinet sages femmes 842 rue de l'Amiral (Stationnement sur le parking du village)

€ Gratuit- sur inscription

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS, FUTURS PARENTS, PROCHES

Mercredi 22 octobre

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS ARTS PLASTIQUES

Animé par Mylène Courret. Deux séances.

🕒 10h30-11h30 (3-6 ans)

🕒 14h-16h (dès 6 ans)

📍 Centre d'animation Les Unelles

€ 1€ l'atelier + adhésion famille - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS



Coutances | Cinéma Le Long-Court

→ SÉANCE CINÉFILOU GOÛTER

Projection du film *La princesse et le Rossignol*, suivie d'un goûter offert. Avec Biocoop Coutances et MaCaO 7^{ème} art.

Passionnée d'oiseaux, une fillette qui vit cloîtrée dans une grande propriété rencontre une camarade qui lui parle du rossignol, qu'elle ne connaît pas.

🕒 15h

📍 Cinéma le long court, 24 rue Saint Maur

€ 6.50€, moins de 14 ans : 4.50€ - sans inscription

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS DÈS 3 ANS

Jeudi 23 octobre

Saint-Pierre de coutances | Avril

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS « CONNEXION À LA NATURE »

Prendre le temps, en famille, d'observer, d'écouter, de se connecter au vivant, par une approche sensible et des activités sensorielles et émotives au contact direct de la nature.

🕒 10h-11h30

📍 Aquascole

€ 2€ par enfant, gratuit pour les adultes - sur inscription

☎ 02 33 19 00 35

✉ contact@associationavril.org

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS 6-12 ANS

Coutances | Centre d'animation Les Unelles

→ ATELIER PARENTS-ENFANTS CUISINE

Animé par Élodie de *Fragrandélice*.

🕒 10h-14h

📍 Centre d'animation Les Unelles

€ 5€ pour l'atelier + adhésion famille - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50

✉ famille@lesunelles.fr

👤 PARENTS ET 👶 ENFANTS DÈS 8 ANS

Montmartin-sur-Mer | Centre d'animation

Les Unelles et CMB

→ SOIRÉE PARENTS « COMMENT ON FAIT AVEC LES ÉCRANS POUR MON ENFANT ÂGÉ DE 0 À 3 ANS ? »

Échanges entre parents, Partage d'outils, d'idées et de repères avec des professionnels

🕒 20h-21h30

📍 Crèche, 21 rue Pierre des Touches

€ Gratuit - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 PARENTS

Vendredi 24 octobre

Gavray-sur-Sienne | CMB

→ SOIRÉE SUR LES PLEURS ET LES COLÈRES DE BÉBÉ

🕒 17h30

📍 Crèche, Impasse de l'ancienne gare

👤 PARENTS, FUTURS PARENTS ET PROFESSIONNELS

Samedi 25 octobre

Coutances | IME La Rose des vents

→ ÉCHANGE CAFÉ PAPOTE

Je suis parent d'un enfant en situation de handicap. Comment je prends soin de moi ? Venez partager un moment convivial autour d'un café pour échanger sur votre quotidien, vos défis, vos ressources, vos petits bonheurs... Un temps pour parler, écouter, se soutenir, et surtout... prendre soin de soi. > *Un accueil de vos enfants sera possible sur inscription.*

🕒 9h30-11h30

📍 IME La rose des vents 64A Av Division Leclerc

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS



©Norkito

Coutances | Parentibus

→ SOIRÉE BAL POUR ENFANTS

Bal, stand de maquillage, goûter... *Norkito* vous emmène dans son univers festif et décalé. Spectacle participatif où les enfants sont sollicités et au cœur de l'histoire.

🕒 14h-17h

📍 Salle de conférence des Unelles

€ Gratuit - sans inscription

✉ association.parentibus@gmail.com

👤 FAMILLES

Lundi 27 octobre

> *Si vous ne pouvez pas faire garder vos enfants, des solutions existent, contactez-nous.*
> *Possibilité de faire 1 seul atelier ou les 2.*

Coutances | PESL CMB

→ ATELIER PARENTS 1 « PARENTS SOUS PRESSION : LE POISON INVISIBLE DE LA CULPABILITÉ »

Animé par Ophélie Gesbert.

Cet atelier interactif vise à aider les parents à reconnaître, comprendre et désamorcer la culpabilité parentale, souvent invisible mais omniprésente. À travers des échanges, des mises en situation et des outils concrets, les participants explorent les sources de cette culpabilité (attentes sociales, perfectionnisme, croyances nuisibles, etc.) et ses effets sur leur bien-être et leur relation avec leurs enfants. L'objectif est de libérer la parole, de normaliser ces sentiments mais surtout d'offrir des pistes pour cultiver une parentalité plus bienveillante envers soi-même.

🕒 9h30-12h30

Coutances | PESL CMB

→ ATELIER PARENTS 2 « ET MOI, J'EXISTE QUAND ? REFUSER DE S'OUBLIER SOI AU NOM DE LA PARENTALITÉ »

Animé par Ophélie Gesbert.

Être parent ne signifie pas s'oublier. Cet atelier interactif invite les parents à réfléchir à l'importance de reconnaître leurs propres besoins, d'y répondre sans culpabilité et de préserver leur identité au-delà du rôle parental. À travers des échanges, des exercices pratiques et des moments de partage, les participants explorent leurs droits fondamentaux et découvrent des outils pour s'accorder du temps, poser des limites, et cultiver un équilibre personnel. Parce qu'un parent qui prend soin de lui est un parent plus disponible et serein.

🕒 14h-17h

> **Infos communes aux 2 ateliers :**

📍 Maison de quartier rue du Dr Henri Guillard

€ Gratuit - sur inscription

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS

Lundi 27 octobre

Coutances | Cinéma Le Long-Court

→ SÉANCE CINÉFILOU GOÛTER

Projection du film *La princesse et le Rossignol*, suivie d'un goûter offert. Avec Biocoop Coutances et MaCaO 7^{ème} art. *Passionnée d'oiseaux, une fillette qui vit cloîtrée dans une grande propriété rencontre une camarade qui lui parle du rossignol, qu'elle ne connaît pas.*

🕒 15h

📍 Cinéma le long court, 24 rue Saint Maur

€ 6.50€, moins de 14 ans : 4.50€ - sans inscription

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS DÈS 3 ANS

Mardi 28 octobre

Coutances | CMB et CCAS

→ ATELIER PARENTS « VOLEURS DE TEMPS »

Pour apprendre à repérer les « voleurs de temps » et réfléchir à une autre organisation au quotidien pour prendre du temps pour soi. Animé par Olga De-Saint-Jore, de l'association l'ÉTAPE.

> Possibilité d'un accueil de vos enfants sur demande.

🕒 9h-12h

📍 Maison de quartier rue du Dr Henri Guillard

€ Gratuit - sur inscription

☎ 02 61 67 21 58

✉ pesl@communaute-coutances.fr

👤 PARENTS

Coutances | Centre d'animation

Les Unelles et CMB

→ CAFÉ ÉCHANGES « COMMENT ON FAIT AVEC LES ÉCRANS POUR MON ENFANT ÂGÉ DE 6 À 12 ANS ? »

Échanges entre parents, partage d'outils, d'idées et de repères avec des professionnels.

🕒 17h-18h30

📍 Accueil de loisirs les Baladins

€ Gratuit - sur inscription à l'accueil du Centre d'animation Les Unelles

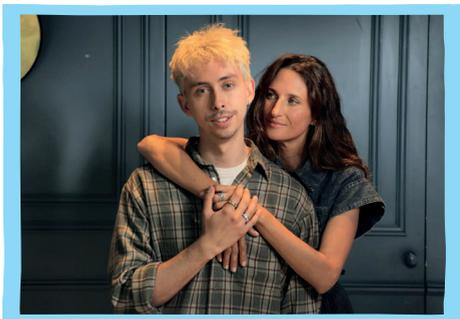
☎ 02 33 76 78 50 • 06 08 04 04 62

✉ accueil@lesunelles.fr

👤 PARENTS

Coutances | PESL CMB

→ CINÉ ÉCHANGES PROJECTION DU FILM « TONI EN FAMILLE »



Antonia, dite Toni, élève seule ses cinq enfants. Un job à plein temps. Elle chante aussi le soir, dans des bars, car il faut bien nourrir sa famille. Toni a du talent. Elle a enregistré un single qui a cartonné. Mais ça, c'était il y a 20 ans. Aujourd'hui ses deux aînés s'apprêtent à rejoindre l'université. Alors Toni s'interroge : que fera-t-elle quand toute sa progéniture aura quitté le foyer ? À 43 ans, est-il encore temps de reprendre sa vie en main ?

🕒 20h30

📍 Cinéma Le Long-Court

€ Gratuit. Retirer son ticket d'entrée à l'avance à la caisse du cinéma. Jauge limitée

👤 PARENTS ET 👤 ENFANTS DÈS 10 ANS

Mercredi 29 octobre

Gavray-sur-Sienne | Tilloun et CMB

→ SOIRÉE PARENTS « MON CORPS EST À MOI »

Table ronde avec des professionnel(le)s de la santé et de l'éducation : Interroger, entendre et respecter le consentement de l'enfant, de l'ado, de l'adulte...

🕒 20h

📍 Familles Rurales, 10 place de la Mairie

€ Gratuit

👤 PARENTS ET PROFESSIONNEL(LE)S

RELAIS BABY SITTING

Vous cherchez un(e) baby-sitteur de confiance ?

Vous êtes un(e) jeune souhaitant proposer vos services ?



Le centre d'animation les Unelles propose un service de mise en relation entre parents et jeunes sur Coutances et la CMB

Pour les parents:

Vous avez besoin de faire garder vos enfants de manière ponctuelle ou régulière ? Nous vous mettons en contact avec des jeunes responsables.



Pour les jeunes:

Tu veux proposer tes services de baby-sitting ? Viens nous rencontrer et bénéficie de notre accompagnement et réseau, à partir de 16 ans.



Info et inscription

Parents : parentalite@lesunelles.fr / 06.08.04.04.62

Jeunes : jeunesse@lesunelles.fr / 06.40.31.42.11

Plus d'informations en scannant le QR code

11, rue saint Maur - 50200 Coutances - Tél. 02.33.76.78.50
jeunesse@lesunelles.fr - www.centredanimationlesunelles.com

ESPACE DES PARENTS
parentalité
réseau manche

info
Coutances
EXPLORER LES POSSIBLES



CENTRE
D'ANIMATION
LES UNELLES
Centre social et socio-culturel

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 :



Comité technique : le service PESL de Coutances mer et bocage, le Centre d'animation Les Unelles (espace des parents), l'association Tilloun, Familles rurales Gavray et Parentibus.

Partenaires : Le Centre d'animation Les Unelles (ludothèque, infos jeunes Coutances, l'espace public numérique, Point Accueil Jeunes, pôle famille, EVS et accueil) ; la coordination départementale de la parentalité (UDAF) EPE50 ; le Conseil départemental (CMS, CDE, Histoire(s) d'en découdre, BDM) ; l'Éducation Nationale ; les Cinémas de la Plage et Le Long-Court ; le Réseau des Bibliothèques de Coutances mer et bocage ; la mutualité française ; France Services ; les assistantes sociales de la CAF ; la médiation familiale de l'UDAF et de l'ADSEAM ; AVRIL ; l'Adessa ; le CCAS ; l'IME La Rose des vents ; PEP Montmartin-sur-Mer ; les services de la CMB (service petite enfance, enfance, PESL, handifférences, communication et mobilité) ; le CLIC ; les professionnelles médicales et paramédicales (et notamment Anaïs Pollet, sage-femme et le SISA, Lénéig Breton, sage-femme) ; L'Étape ; le Café créatif de Roncey ; Le Chat qui boit à Coutances et le Courcy'rcuit.

Partenariat : La Semaine Bleue



 **COUTANCES
MER ET BOCAGE**