DU 2 AU 28 NOVEMBRE 2026

À LA MÉZIÈRE

Le Mois *des* PARENTALITÉS



Accueil & Loisirs
Espace de Vie Sociale

Agenda
Le Mois *des* Parentalités

DU 2 AU 28 NOVEMBRE



Mardi 3
Grandir ensemble, pas toujours un jeu d'enfant !
19h - 20h30
Inscription
Salle Panoramix

Mercredi 4
Kiffe tes règles !
17h30 - 20h
Inscription
E.V.S

Jeudi 5
Massage bébé !
9h30 - 10h30
Inscription
E.V.S

Dimanche 8
Brunch des familles !
10h - 13h30
Inscription
Centre Astro'Mômes

Lundi 9
Motricité & Éveil
10h - 11h
Inscription
Espace Coccinelle

Et le goûter dans tout cela ?
17h - 19h
Sans inscription
Espace coccinelle

Mardi 10
Café Poussette
9h30 - 11h30
Inscription
E.V.S

Conférence "Être parent en 2026" !
19h - 20h30
Inscription
Salle Panoramix

Légende
- 0-9 mois
- 10-18 mois
- 18 mois à 36 mois
- 3 ans à 6 ans
- 7 ans et +
- 9 ans et Ados
- Pour les parents

Jeudi 12
Atelier portage physiologique
9h30 - 11h30
Inscription
E.V.S

Battle des écrans
18h30 - 20h30
Inscription
E.V.S

Samedi 14
Cercle de parents
9h30 - 11h30
Inscription
E.V.S

Lundi 16
Bientôt la reprise du travail ? Mais j'allaite !
14h15 - 16h15
Inscription
E.V.S

Mardi 17
Parlons du sommeil du jeune enfant !
9h30 - 11h30
Inscription
E.V.S

Jeudi 19
Petite histoire à la façon Kamishibaï
10h - 11h
Inscription
Espace coccinelle

Samedi 21
Café parents "Etre parent, sans s'oublier"
9h45 - 11h45
Inscription
E.V.S.

Lundi 23
Motricité & Éveil
10h - 11h
Inscription
Espace coccinelle

Mardi 24
Maman, Papa c'est quoi qui te rend heureux ?
17h - 19h
Sans inscription
Espace coccinelle

Mercredi 25
Catufé pendant le mois des Parentalités ?
à partir de 17h
Sans inscription
Centre Astro'Mômes

Jeudi 26
Papa, Maman c'est quoi la dernière chose qu'on a fait ensemble ?
10h - 11h
Sans inscription
Centre Astro'Mômes

Samedi 21
Atelier Créatif "Ensemble, tout simplement"
18h - 20h
Inscription
E.V.S.

LES TEMPS FORTS

Théâtre forum d'ouverture "Grandir ensemble, pas toujours un jeu d'enfant !"

Animé par Psychomédie

Mardi 3 novembre

Venez rire, échanger et débattre sur le thème des enfants, de la famille, du couple... Un théâtre forum animé par la Cie Psychomédie, pour explorer ensemble les joies, les doutes et les défis de la parentalité, de la naissance à l'adolescence.
On regarde, on échange, on ose réagir !

de 19h à 20h30

Salle Panoramix à La Mézière

Sur inscription, mode de garde possible sur demande

Le Brunch des Familles !

Animé par Marie Pronost - O'Massages et Natahlie Conan - Instempoursoi

Dimanche 8 novembre

Du rythme, des balles et de la bonne humeur au programme. Venez passer un moment ludique en famille, jouer avec différents supports et découvrir le Brain Ball. Animé par Nathalie Conan d'instempoursoi. Partagez aussi un moment de complicité en duo avec des astuces bien-être de Marie, O'Massages. 2 heures de partage en duo pour renforcez les liens et terminez par un Brunch gourmand !

Entre 10h à 13h30

Centre de Loisirs Astro'Mômes à La Mézière

Sur inscription

CATUFÉ DU MOIS DES PARENTALITÉS ?

Mercredi 25 novembre à partir de 17h

Les centres de loisirs ouvrent leurs portes, partagez avec l'équipe d'animation un temps festif pour ce mois des Parentalités.
Au programme, des défis quizz, un bar à portrait par "Minoé" illustratrice, une retrospective photos.. Et bien d'autres surprises !

Centre de Loisirs Astro'Mômes à La Mézière — **Sans inscription**



LE TROC JEUX ET JOUETS

VENDREDI 13 & SAMEDI 14 NOV.

DÉPÔT DES ARTICLES

Vendredi de 10h à 19h
Samedi de 19h à 17h

MODALITÉS

Déposez jusqu'à 30 articles par foyer au FUNLAB, propres, complets et en bon état.
Vous fixez vos prix ; 15 % des ventes sont reversés à l'organisation. Récupérez ensuite vos invendus ou votre argent lors des permanences prévues.

DIMANCHE 15 NOV.

GRANDE VENTE AU FUNLAB

9h–14h · 1 rue de la Tordelière, 35520 La Mézière

MERCREDI 18 NOV.

RETOUR ARGENT / INVENDUS

14h–19h au FUNLAB

JEUDI 19 NOV.

RETOUR ARGENT / INVENDUS

17h–20h au FUNLAB

LES CONFÉRENCES & CAFÉ PARENTS

"Café Poussette"

Animé par Sophie Delaunay
Diététicienne pédiatrique

Mardi 10 novembre de 9h30 à 11h30

Découvrez les grandes étapes de la diversification alimentaire de bébé, de ses premières découvertes aux différentes textures. Un temps d'échange pour accompagner les parents, répondre à leurs questions et partager des conseils pratiques pour faire évoluer l'alimentation de votre enfant en toute confiance.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription

"Mais c'est quoi un parent en 2026 ?"

Animé par Monica Meja - Psychologue

Mardi 10 novembre de 19h à 20h30

Zéro parent parfait, 100% de parents qui font de leur mieux. Une soirée pour tordre le cou aux stéréotypes.
Monica Meja, décrypte, annalyse et permet le temps d'une soirée de parler de charge mentale, des petits tracas du quotidien, tout en vous donnant trucs et astuces !

Salle Panoramix à La Mézière
Sur inscription - Mode de garde possible sur demande

"Bientôt la reprise du travail ? Mais j'allaite !"

Animé par Mélanie Gourdel
Infirmière puéricultrice

Lundi 16 novembre de 9h30 à 11h30

Quelle quantité quand je ne suis pas là ? Quel tire lait ? Quelle fréquence tirer son lait ? Comment s'organiser ? Autant de questions que Mélanie Gourdel, consultante en lactation et allaitement maternel, vous accompagne pour y répondre.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription

"Cercle de Parents"

Animé par Mélanie Gourdel
Infirmière puéricultrice

Samedi 14 novembre de 9h30 à 11h30

Être parent d'un enfant de la naissance à 3 ans soulève de nombreuses questions ! Venez partager vos expériences, vos interrogations et votre quotidien avec d'autres parents, dans un cadre bienveillant et sans jugement.
Ces ateliers sont l'occasion d'échanger librement autour de la parentalité.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription



"Le sommeil du tout-petit"

Animé par Marie Couteaux de
Parent'aime Accompagnante parental

Mardi 17 novembre de 9h30 à 11h30

Le sommeil de votre bébé vous pose des questions ? Venez en échanger, partagez vos expériences et découvrez des astuces pour accompagner votre enfant vers un sommeil plus serein. Un atelier pour mieux comprendre les besoins et avoir des pistes concrètes, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription

"La charge mentale, on en parle ? "

Animé par Stéphanie Robidel
Sage femme

Samedi 21 novembre de 9h30 à 11h30

Un temps d'échange convivial et participatif pour parler de charge mentale, de fatigue parentale, de culpabilité et de l'équilibre parfois difficile entre les besoins de sa famille et les siens. Comment reconnaître ses limites, préserver ses ressources et retrouver une place pour soi sans culpabiliser ? Des échanges, des outils concrets et des pistes simples pour prendre soin de soi au quotidien.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription

LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS

KIFFE TES RÈGLES !

Animé par Stéphanie Luneau, animatrice des ateliers Kiffe tes premières règles

Mercredi 4 novembre de 17h30 à 20h

Un atelier pédagogique et bienveillant pour accompagner les jeunes filles dans la découverte de leur corps et du cycle menstruel.
Au programme : Découvrir les changements du corps à la puberté, comprendre le cycle menstruel, apprendre à écouter ses sensations, poser librement ses questions, sans tabou ni jugement. En duo parent-fille, un moment privilégié pour aborder un sujet parfois compliqué.

Salle Panoramix
Sur inscription

MASSAGE BÉBÉ

Animé par Marie Couteaux, de Parent'aime - Accompagnante parental

Jeudi 5 novembre de 9h30 à 10h30

En duo parent-bébé, partagez un véritable moment de détente, de tendresse et de connexion avec votre tout-petit.
Accompagnés par Marie, découvrez des gestes simples et doux pour masser votre bébé, apprendre à écouter ses besoins et mieux comprendre ses réactions.
Un temps privilégié pour renforcer le lien d'attachement, favoriser la détente de bébé et profiter pleinement de ces instants précieux à deux, dans un cadre bienveillant et rassurant.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription

ÉVEIL ET MOTRICITÉ

Animé par Sarah Le Loir Psychomotricienne

Lundi 9 novembre de 10h à 11h

En duo parent-bébé, venez partager un moment de découverte, de jeu et de complicité !
De la naissance aux quatre pattes, cet atelier invite votre bébé à explorer son corps, ses mouvements et son environnement à travers des jeux et des expériences adaptés à son âge et à son développement.
Un temps privilégié pour accompagner ses premières découvertes, encourager sa curiosité et observer ses progrès, tout en respectant son rythme et ses besoins.

À l'espace coccinelle
Sur inscription

LE GOÛTER DANS L'ASSIETTE

Animé par Sophie Delaunay Diététicienne Pédiatrique

Lundi 9 novembre à partir de 17h

Comment faire du goûter un moment gourmand, équilibré et de découvertes ? Durant le temps périscolaire, Sophie Delaunay invite les enfants à explorer les aliments autrement grâce à une approche sensorielle et ludique : observer, toucher, sentir, goûter... et éveiller leur curiosité !
Au programme : des découvertes amusantes, des astuces faciles à reproduire au quotidien et des idées pour accompagner les enfants vers une alimentation variée, tout en respectant leurs goûts et leurs envies.

À l'espace coccinelle
Sans inscription (pour les enfants du centre de loisirs)

LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS

ATELIER PORTAGE PHYSIO

Animé par Mélanie Gourdel, de Cap Naissance, infirmière puéricultrice

Jeudi 12 novembre de 9h30 à 11h30

Envie de porter votre bébé en douceur et en toute sécurité ? Découvrez les différentes façons de porter votre enfant et apprenez à choisir un moyen de portage adapté à son âge et à ses besoins.
Accompagnés par une monitrice de portage, apprenez les bons gestes pour respecter sa physiologie et assurer son confort.
Un moment privilégié pour poser vos questions, gagner en confiance et renforcer le lien avec votre bébé, tout en facilitant votre quotidien de parent.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription

BATTLE DES ÉCRANS !

Animée par Charlottre Prevel, animtrice des chevaliers du web

Jeudi 12 novembre de 18h30 à 20h30

Parents vs Enfants : que les meilleurs gagnent !
Vous pensez tout savoir sur les écrans ? Avec les Chevaliers du Web, place à la battle !
Questions, défis et situations à trancher : parents et enfants (ou ados) s'affrontent autour du numérique !
Au-delà du score, l'occasion de découvrir les usages de chacun, d'échanger et de mieux se comprendre.
La meilleure façon de parler des écrans en famille : Jouer ensemble !

Centre de loisirs Astro'Mômes
Sur inscription

LECTURE KAMISHIBAÏ

Animée par la PMI du CDAS de Saint Aubin Aubigné

Jeudi 19 novembre de 10h à 11h

La PMI vous propose un doux moment de partage autour du livre, à vivre en duo parent-enfant. À travers le Kamishibaï, un théâtre d'images qui donne vie aux histoires, petits et grands pourront s'émerveiller, écouter et découvrir ensemble.
Entremêlé de comptines et de petites histoires, ce temps d'animation invite à éveiller la curiosité des tout-petits, stimuler leurs sens et partager un moment de complicité autour des mots et des images.

À l'espace coccinelle
Sur inscription

MOTRICITÉ ET ÉVEIL

Animé par Sarah Le Loir Psychomotricienne

Lundi 23 novembre de 10h à 11h

En duo parent-enfant, venez partager un moment de découverte, de jeu et de complicité !
De la marche jusqu'à 2 ans, cet atelier invite votre enfant à explorer son corps, développer sa motricité et découvrir son environnement à travers des jeux et des activités adaptés à son âge et à son développement.
Un temps privilégié pour accompagner ses nouvelles acquisitions, encourager son autonomie et sa curiosité, tout en respectant son rythme et ses besoins.

À l'espace coccinelle
Sur inscription

RENFORCER LES LIENS

Maman, Papa, c'est quoi le bonheur ?

Mardi 24 novembre à partir de 17h

Et si nous prenions le temps d'écouter ce que chacun a à dire ? À travers quelques questions posées aux parents et aux enfants, l'équipe d'animation recueille leurs réponses pour les mettre en regard.
Des paroles spontanées, parfois surprenantes, souvent amusantes, pour découvrir comment chacun perçoit le quotidien, mieux se comprendre et porter un regard différent sur la relation parent-enfant.

Centre de loisirs Astro'Mômes
Sur le temps périscolaire

À l'Espace Coccinelle

Tout au long du mois

Les mercredis, l'équipe d'animation de Coccinelle proposera aux enfants des temps ludiques autour de la photo, avec un Photo Booth pour s'amuser, se mettre en scène et garder un joli souvenir du Mois de la parentalité ! En toile de fond : une fresque collective réalisée dans le cadre de cet événement, pour mettre en valeur les créations des enfants et immortaliser ces moments de partage. Les plus jeunes seront aussi sensibilisés à l'hygiène bucco dentaire avec une malle Corc'O dents !

Espace coccinelle
Les mercredis

Papa, Maman, c'est quoi la dernière chose que nous avons fait ensemble ?

Jeudi 26 novembre à partir de 17h

Un temps de parole pour inviter les enfants et leurs parents à se remémorer les moments partagés en famille, raconter leurs souvenirs et exprimer ce qu'ils aiment faire ensemble.
Une occasion de valoriser ces petits instants du quotidien qui renforcent les liens familiaux.

Espace coccinelle
Sur le temps périscolaire

"Ensemble, tout simplement !"

Animé par Delphine Vaisset
Art Thérapeute de l' Atelier de la Chrysaline

Vendredi 27 novembre de 18h à 20h

Vision board en famille : parents et enfants sont invités à partager un moment créatif et complice pour imaginer ensemble ce qu'ils aimeraient vivre, découvrir ou réaliser en famille. À l'aide d'images, de photos, de mots, de dessins et de couleurs, chacun pourra exprimer ses envies, ses rêves et ses projets. L'objectif ? Créer un tableau commun qui rassemble les aspirations de chacun et fait émerger de nouvelles idées à partager.

À l'Espace de Vie Sociale
Sur inscription



LES EXPOSITIONS

Tout au long du mois de novembre, venez découvrir deux expositions pour réfléchir, s'interroger et échanger autour du quotidien des familles.

- À l'Espace Coccinelle du 2 au 18 novembre : une exposition autour des écrans et de leur place dans notre quotidien : "Les petits & l'écran"
- À l'Espace de Vie Sociale du 2 au 27 novembre : une exposition sur le quotidien des parents, entre petits bonheurs, défis et réalités de la vie familiale.

Deux occasions de prendre du recul, de partager ses expériences et de croiser les regards sur la parentalité !

Infos pratiques

Adresses à La Mézière

Espace Coccinelle	Centre Astro'Mômes	Espace de Vie Sociale	Salle Panoramix
12 rue de la flume	5 rue de la flume	2 place de l'église	1 rue de Macéria

Toutes les propositions sont gratuites

Réservation & Renseignements

Auprès de Caroline Guillouët, chargée de projets de l' Espace de Vie Sociale , Association Accueil & Loisirs - Espace de Vie Sociale

Pour chaque inscription merci de préciser :

Nom, prénom, l'atelier, l'horaire, nombre de personnes

evs@accueiletloisirs.fr - 06 95 62 26 19

Accueil & Loisirs
Espace de Vie Sociale

Allocations Familiales Caf d'Ille-et-Vilaine — Harmonie mutuelle Groupe VYV — Ille & Vilaine Le Département — CPTS Ille et Flûme Communauté Professionnelle Territoriale de Santé — La Mézière

Illustrations réalisées par la plasticienne Marion Derrien
Conception et réalisation par Accueil & Loisirs - Imprimé par nos soins.

Ne pas jeter sur la voie publique