

Être parent... un jeu d'enfant ?

du 4 au 30
novembre
2024

mois dédié
à la parentalité

Rencontres
Animations
Portes ouvertes
et bien plus encore !

AVANT-PROPOS

Tout au long de l'année, la Ville de Cherbourg-en-Cotentin et ses partenaires, sont là pour accompagner et soutenir les familles, dans les différentes étapes de la vie. Pour cette 2^e édition d' **Être parent... un jeu d'enfant ?!**, c'est une quarantaine de rendez-vous qui vous sont proposés. Des rendez-vous pour toutes les familles, dans toutes leurs diversités et avec toutes leurs richesses !

Le maître-mot cette année ? Le temps !

Cette fameuse chose après laquelle on court tant...

Mais du temps pour quoi et comment ? La programmation vous propose des ateliers pour retrouver du temps, des temps parent-enfant, des temps pour se retrouver et échanger avec d'autres parents, du temps pour soi.

Au plaisir de vous retrouver sur ce mois dédié à la parentalité !

Anne AMBROIS

Maire déléguée de la Glacerie / Adjointe à la parentalité



PROGRAMME

Les animations sont gratuites sauf indication contraire.

LUNDI 4 NOVEMBRE

14h à 16h

Réalisation d'une fresque collective sur le temps

Cette semaine, on prend le temps de réaliser une fresque collective avec la participation de plusieurs générations. Mais au fait, c'est quoi « le temps » ?! Eh bien parlons-en car ce sera le thème de cette fresque !

Lundi, on invite les grands-parents et arrière-grands-parents à venir participer !
Mardi, ce sont les parents qui sont invités à participer.

Mercredi, les enfants sont invités à venir !

CENTRE SOCIAL NIKI DE SAINT PHALLE

rué du Caplain, Tourlaville

Plus d'informations : 06 47 99 76 49

MARDI 5 NOVEMBRE

Création d'une fresque collective sur le temps > Voir au 4 novembre

9h15 à 11h15

Le temps des petits

Le temps des petits est un lieu d'accueil enfants-parents, destiné aux enfants de moins de 3 ans, accompagnés d'un membre de leur famille (parent, grand parents, oncle, tante...). Les futurs parents sont les bienvenus. On peut y jouer avec son enfant et lui permettre de rencontrer d'autres enfants, découvrir avec lui des activités et des jeux, rencontrer d'autres parents et échanger dans une ambiance conviviale.

CENTRE SOCIAL FRANÇOISE GIROUD

1 rue du Neufbourg, Cherbourg-Octeville

19h à 21h

Troubles du langage et des apprentissages : Quels retentissements sur les processus d'apprentissage ?

Normandie pédiatrie propose une soirée d'information sur les retentissements des troubles du langage et de l'apprentissage. Comment se manifestent-ils ? Quels impacts dans la vie quotidienne ? Quels aménagements sont possibles en classe ? Et à la maison ?

CENTRE SOCIAL OLYMPE DE GOUGES
rue de l'Île de France, Cherbourg-Octeville
Sur inscription : 02 31 15 53 70

MERCREDI 6 NOVEMBRE

Création d'une fresque collective sur le temps > Voir au 4 novembre

15h

« Ça me fait penser » Qu'est-ce qu'un cadeau ?

Qu'est-ce qu'offrir ?
Qu'est-ce que recevoir ? À moins d'un mois des fêtes de fin d'année, cet atelier proposé aux 3-6 ans invite à se questionner sur le sens du cadeau.

BIBLIOTHÈQUE LOUIS LANSOINEUR
rue Martin Luther King, La Glacerie
Sur inscription : 02 33 23 39 40

17h à 18h

Portes ouvertes du Club Loisirs Tourlaville (CLT)

Le CLT propose un atelier aux parents et aux enfants de pré-élémentaire et élémentaire. L'occasion de redécouvrir les accueils et de rencontrer l'équipe d'animation.

CLT LÉON BLUM
impasse Jules Verne, Tourlaville
Entrée libre

JEUDI 7 NOVEMBRE

9h

Café parents Temps d'échange entre parents

CENTRE SOCIAL FRANÇOISE GIROUD
1 rue du Neufbourg, Cherbourg-Octeville

VENDREDI 8 NOVEMBRE

10h à 12h

Activité parent-enfant La cuisine des tout petits

La Place des familles va vous mettre l'eau à la bouche, le thème de cette rencontre parents/enfant de 0 à 3 ans : la cuisine des tout petits (purée et compote).

PLACE DES FAMILLES
7 rue de l'Île de France, Cherbourg-Octeville
Sur inscription : 02 33 01 89 90



20h

Tu seras un homme papa **Ciné-rencontre sur le deuil périnatal**

Un collectif de parents et grands-parents, concernés par le deuil périnatal, vous proposent la projection du spectacle *Tu seras un homme papa*, de Gaël Leibling. Avec le soutien de la production Elephant groupe. Vivez l'histoire d'une rencontre fulgurante entre un père et son fils. Il n'a connu son fils Roman que pendant 13 jours, il y a 9 ans. Depuis, Gaël Leibling partage son histoire, tantôt sous la forme d'un récit audio en podcast, tantôt sur les planches d'un théâtre.

—
SALLE PAUL ÉLUARD, LE QUASAR
esplanade de la Laïcité, Cherbourg-Octeville
Entrée libre
Projection suivie d'un échange avec la CAF
et l'association Vivre son Deuil

SAMEDI 9 NOVEMBRE

9h30 à 12h30 et 13h30 à 18h

Entrez dans le jeu !

Venez partager un moment de complicité, de joie et de rires avec vos enfants, vos parents et grands-parents ! Que vous préférerez les jeux coopératifs, compétitifs, créatifs, posés ou speeds, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges ! Les ludothèques, les centres sociaux, le Club Loisirs de Turlaville et le Réseau de service pour une vie autonome, vous préparent un programme aux petits oignons !

—
CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE
rue des Poètes, La Glacière



MARDI 12 NOVEMBRE

9h à 11h

Café biberon

Venez partager un moment convivial entre parents accompagnés de vos enfants de 0 à 3 ans et échangez avec une infirmière-puéricultrice sur les 3 premières années de vos enfants.

—
ESPACE DES PARENTS, LE HIOSQUE
36 rue Hervé Mangon, Équeurdreville-Hainneville
Sur inscription : 02 33 53 96 28

MERCREDI 13 NOVEMBRE

14h à 16h30

Qu'est-ce qu'on mange quand on manque de temps ?

Pas toujours facile de trouver le temps de cuisiner ! Le Puzzle vous propose de relever le défi avec un atelier cuisine parents et enfants (à partir de 6 ans). Venez avec vos boîtes pour rapporter votre plat et le déguster en famille. Et parce que l'on est gourmand, le dessert sera dégusté au goûter !

—
CENTRE SOCIAL LE PUZZLE
25 rue Jean Moulin, Équeurdreville-Hainneville
Sur inscription : 02 33 01 81 70

16h à 18h30

Les gestes d'urgence pédiatrique

Avec les enfants les accidents peuvent vite arriver et on ne sait pas toujours comment réagir. Avec la Protection civile, vous aborderez les thèmes suivants : alerte, plaie simple, brûlure, traumatisme, obstruction, saignement, perte de connaissance et fièvre.

ESPACE DES PARENTS, LE KIOSQUE

36 rue Hervé Mangon, Équeurdreville-Hainneville.

Service garderie pour les enfants de + de 3 ans

Sur inscription : 02 33 53 96 28

16h à 18h

Portes ouvertes du centre de loisirs du Becquet

Le Club Loisirs de Tourlaville (CLT) vous propose de venir partager un goûter entre parents et enfants de pré-élémentaire et élémentaire. L'occasion de redécouvrir les accueils et de rencontrer l'équipe d'animation.

CLT BECQUET

rue du Becquet, Tourlaville

Entrée libre

SAMEDI 16 NOVEMBRE

10 à 12h et 14h à 17h

Le numérique en famille

Aujourd'hui, on vous propose de venir en famille découvrir des jeux numériques ! Le matin sera un temps réservé pour les 3-8 ans et leurs parents avec la découverte de multiples jeux et des temps d'échanges. L'après-midi sera consacrée aux 9-14 ans et leurs parents. Vous pourrez en famille fabriquer un robot ou encore un jeu vidéo. Des animations vous seront également proposées pour échanger et débattre sur l'usage des outils numériques. **Le spectacle #Intimité de la compagnie Du Rhino l'a Vu permettra d'aborder l'utilisation des réseaux sociaux.**

LE CÉTICI

45 avenue de Tourville, Équeurdreville-Hainneville

Entrée libre

16h à 18h30

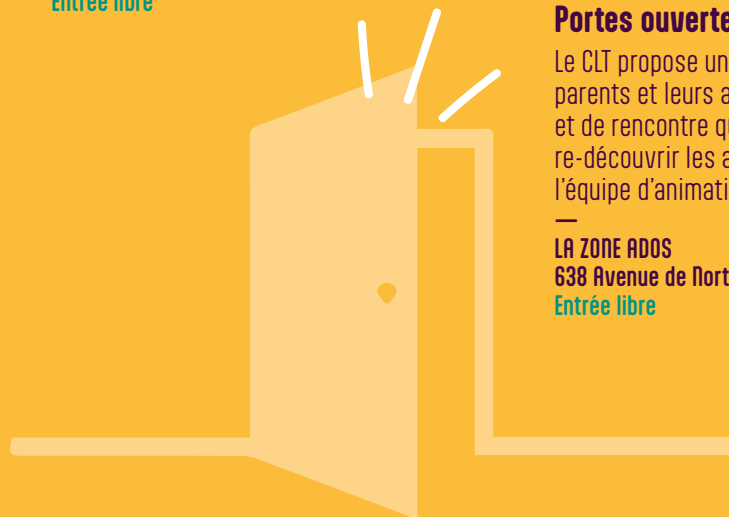
Portes ouvertes de la zone ados

Le CLT propose un atelier de cohésion aux parents et leurs ados. Un moment de partage et de rencontre qui sera l'occasion de re-découvrir les accueils et de rencontrer l'équipe d'animation.

LA ZONE ADOS

638 Avenue de Northeim, Tourlaville

Entrée libre



MARDI 19 NOVEMBRE

9h15 à 11h15

Le temps des petits > Voir au 5 novembre

CENTRE SOCIAL FRANÇOISE GIROUD
1 rue du Neufbourg, Cherbourg-Octeville

18h30 à 20h30

**Soirée Devenir Parent d'un bébé :
Garder du temps pour soi ?
Pour le couple ?**

C'est le rendez-vous mensuel des parents qui attendent un enfant ou qui viennent d'accueillir un nouveau-né à la maison. La soirée Devenir parent est un espace de rencontre, où l'on prend le temps d'échanger, de partager son vécu avec d'autres parents. L'échange est animé par Marie Masson, thérapeute conjugale et familiale, à chaque fois autour d'un sujet différent. (Le calendrier des rencontres et les thèmes sont à retrouver sur cherbourg.fr)

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE
rue des poètes, La Glacerie.
Service garderie sur inscription : 02 50 79 16 80

JEUDI 21 NOVEMBRE

9h

**Café-parents
Prendre du temps pour soi**

Venez partager ou glaner des idées et astuces pour prendre du temps pour soi le temps d'un café parent.

CENTRE SOCIAL FRANÇOISE GIROUD
1 rue du Neufbourg, Cherbourg-Octeville

14h à 16h

**Café-parents
La séparation parent-enfant**

Cet après-midi, Place des familles vous propose un échange animé par Marie Benoît, psychologue, sur le thème de la séparation entre le parent et l'enfant.

PLACE DES FAMILLES
7 rue de l'Île de France, Cherbourg-Octeville
Entrée libre

VENDREDI 22 NOVEMBRE

10h à 12h

Éveil musical

On prépare l'arrivée du week-end entre rythmes et mélodies avec l'éveil musical animé par Florence, pour les enfants âgés de 0 à 3 ans et leurs parents.

PLACE DES FAMILLES
7 rue de l'Île de France, Cherbourg-Octeville
Gratuit sur inscription : 02 33 01 89 90

17h30 à 20h

Soirée pyjama en ludothèque

C'est vendredi, on décompresse et on enfile son plus beau pyjama licorne! La Mosaïque vous propose un temps de détente entre parents et enfants autour du jeu.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE
rue des poètes, La Glacerie
Entrée libre

18h30

Parentalités Queer

La Maison pour tous Léo Lagrange et l'antenne du centre LGBTI de Cherbourg-en-Cotentin proposent un espace aux parents et/ou enfants queer pour une rencontre conviviale. Les parents, enfants, proches et personnes ayant un projet de parentalité sont les bienvenues !

—
MAISON POUR TOUS LÉO LAGRANGE
12 square du Nivernais, Cherbourg-Octeville
Sur inscription : antennecherbourg@centrelgbt-normandie.fr

18h à 20h30

La course du 18-20 !

Le « 18-20 », ça vous parle ? Ce moment où il faut récupérer les enfants, vérifier les leçons, préparer le repas, faire le bain, répondre aux discussions whatsapp du jour, lire une histoire, chercher doudou, rappeler les règles de bon usage du portable, etc., etc.

Et vous, comment vous vivez ce 18-20 ? Vous cherchez des astuces ? Vous avez des astuces à partager ? Avec l'Union départementale des associations familiales de la Manche, nous vous proposons cette rencontre pour imaginer ensemble des organisations qui pourraient aider à mieux vivre ce fameux 18-20.

—
ÉCOLE LA POLLE
1 rue Jacques Cartier, Cherbourg-Octeville
Entrée libre. Garderie sur inscription : parentalite@cherbourg.fr ou 02 33 87 87 12



SAMEDI 23 NOVEMBRE

10h à 16h

Atelier épuisement parental #2

Une nouvelle édition des Ateliers épuisement parental est proposée. Pour retrouver son énergie et en finir avec le sentiment de culpabilité et de solitude, la psychologue Ophélie Gesbert abordera avec vous l'épuisement parental en vous laissant partager librement votre expérience, au cours d'un cycle de 3 rencontres (23 nov, 14 déc, 11 janv).

—
CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE
rue des Poètes, La Glacière.

Service garderie proposé pour les enfants. Places limitées. Sur inscription : parentalite@cherbourg.fr ou 02 33 87 87 12

10h30 à 12h

Café-Dys

La Malle à Dys de Lucie propose un Café « Dys » sur le thème « Nous ta famille, ton quotidien ». Un moment de partage entre personnes concernées par les troubles dys.

—
CENTRE SOCIAL OLYMPE DE GOUGES
rue de l'Île de France, Cherbourg-Octeville

SAMEDI 23 & DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Les FabriKers Festival de création numérique

Le Village numérique et les espaces publics numériques (EPN) organisent un festival vous invitant à découvrir les outils de création numériques. De quoi faire de belles découvertes et de belles créations en famille !

—
Plus d'infos sur cherbourg.fr

MARDI 26 NOVEMBRE

9h30 à 11h

Atelier parents-enfants Un jeu autour du rythme des journées

Un jeu autour du rythme des journées
La Mosaïque vous propose un temps partagé
parents et enfants de 0 à 3 ans. Des jeux
seront proposés sur le rythme des journées.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE

rue des Poètes, La Glacerie

Sur inscription : 02 50 79 16 80

18h30

Le temps de l'adolescence : J'arrive...!!

La Maison des adolescents vous propose
un temps d'échange et de réflexion autour
du temps et de l'adolescence.
En amont, tout au long du mois, la Mado vous
propose *J'arrive...!!*, une série de 4 podcasts
sur le temps de l'adolescence.
Parler du temps à l'adolescence, c'est
comprendre les décalages au quotidien
existant entre les adolescents et les adultes.
Du sommeil aux copains, de la vie familiale
au temps libre : qu'est ce qui se joue à
l'adolescence ??

MAISON DES ADOS

4 rue du Commerce, Cherbourg-Octeville

Sur inscription : 02 33 72 70 60

MERCREDI 27 NOVEMBRE

C'est cadeau !

Et si on s'offrait du temps ?

Du temps ensemble ? Du temps pour soi ?

Une douceur ?

Plusieurs animations au programme
de cet après-midi au Quasar :

10h à 12h30 et 14h à 18h

Le musée Thomas Henry lance son nouveau jeu pour les familles !

Mesdames et Messieurs les pirates, une
chasse au trésor vous attend ! Adaptée aux
enfants âgés de 4 à 10 ans, à faire en famille,
en fonction du temps dont vous disposez
(30 minutes à 1 heure/parcours à choisir),
cette chasse aux indices vous permettra de
découvrir ensemble la richesse des collections
du musée, véritable joyau cherbourgeois.

MUSÉE THOMAS HENRY

Gratuit pour tous et toutes le mercredi !

Pas d'inscription

14h à 16h

Fabrication d'un calendrier de l'aveut géant et collectif.

Enfants et parents pourront rivaliser de
bonnes idées pour se faire du bien pendant
ce long mois de décembre.

Atelier sur inscription : 02 33 23 39 40

16h30 à 18h

« Ça me fait penser » Qu'est-ce qu'un cadeau ?

Qu'est-ce qu'offrir ? Qu'est-ce que recevoir ?
À moins d'un mois des fêtes de fin d'année
cet atelier propose aux 9-12 ans de réfléchir,
débattre et dessiner autour du sens du cadeau.

Atelier sur inscription : 02 33 23 39 40

14h à 18h

Un espace garderie vous est proposé.

Vous avez envie de confier vos enfants le
temps d'aller faire vos achats de Noël ? De faire
une sieste ? De vous poser avec un livre à la
bibliothèque ? Ce service est fait pour vous !

BIBLIOTHÈQUE JACQUES PRÉVERT

esplanade de la Laïcité, Cherbourg-Octeville

Entrée libre, dans la limite des places disponibles

JEUDI 28 NOVEMBRE

10h à 12h

Café parent C'est quoi un cadeau ?

Les fêtes de fin d'année approchent. Avant de se lancer dans la course après la montre du mois de décembre, la référente famille de la Mosaïque vous propose un temps de réflexion autour du cadeau. C'est quoi un cadeau ?

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE
rue des poètes, La Glacerie
Sur inscription : 02 50 79 16 80

20h à 22h

Soirée Allaitement

Vous vous posez des questions sur l'allaitement, sur la poursuite de l'allaitement maternel à la diversification alimentaire. Plusieurs ateliers seront proposés par des professionnelles de la petite enfance et du lactarium sur les avantages à la poursuite de l'allaitement à la diversification. Des idées de menus, et des différentes utilisations possibles pour le surplus de lait maternel vous seront proposés.

PÔLE AGNÈS VARDA
20 avenue Carnot, Cherbourg-Octeville
Entrée libre

VENDREDI 29 NOVEMBRE

18h à 20h

Apéro/parents

Ce soir, on prend du temps... pour soi ! Le Puzzle vous propose un moment convivial entre parents et une rencontre avec les jeunes du réseau baby-sitting.

CENTRE SOCIAL LE PUZZLE
25 rue Jean Moulin, Équeurdreville-Hainneville.
Service garderie proposé

18h à 19h15

Philo préparation à la naissance parentalité

Une sage-femme de la PMI propose un échange philo sur « le rôle de parent ».

Lieu précisé lors de l'inscription : 02 33 88 77 16

SAMEDI 30 NOVEMBRE

9h30 à 12h

Atelier Répartition des tâches

Cet atelier vous propose un temps d'échange sur la gestion des tâches domestiques et parentales au quotidien. Un atelier destiné aux parents en couple mais aussi aux parents solo ! L'ambition de cet atelier ? Ressortir de ce temps d'échange avec des outils imaginés collectivement. Des outils que l'on peut mettre en place au sein du foyer et ou que l'on peut déployer collectivement.

L'atelier sera animé par Elise Devielhe, sociologue, et Ophélie Gesbert, psychologue.

BASE NAUTIQUE DE CHANTEREVNE
Plage Napoléon, Cherbourg-Octeville
Un service garderie est proposé
Sur inscription : parentalite@cherbourg.fr
ou 02 33 87 87 12

10h à 12h

Café des pères Être père aujourd'hui

L'espace des parents du Hiosque propose aux papas et beaux papas, de venir partager un moment convivial entre papas, animé par 2 professionnels.

ESPACE DES PARENTS, LE HIOSQUE
36 rue Hervé Mangon, Équeurdreville-Hainneville
Service garderie pour les enfants de plus de 3 ans
Sur inscription : 02 33 53 96 28

MAIS AUSSI SUR LE MOIS...

Et vous, qu'est-ce que vous aimez faire avec vos enfants ?!

Des parents de Cherbourg-en-Cotentin vous partagent leurs meilleurs moments de la journée ou de l'année, dans un recueil mis à disposition sur les rendez-vous du mois.

Retrouvez le podcast *J'arrive... !!* de la Maison des ados sur les réseaux sociaux de la Mado.

Plongez dans la sélection d'ouvrages portant sur la parentalité dans les bibliothèques de Cherbourg-en-Cotentin.

Grâce aux éditions *La Ville Brûle*, et *La Tête ailleurs*, découvrez sur quelques espaces accueillant des parents de magnifiques albums illustrés nous parlant de la famille sous toutes ses formes !

À la crèche PimPamPomme de Turlaville, les parents de la structure pourront avoir accès à la salle Snoezelen pour partager un moment en famille. Un goûter partagé et un atelier parent seront également proposés.

À la crèche PimPamPomme de Querqueville, les parents de la structure pourront profiter d'un atelier parents-enfants sur le thème de la gestion des émotions durant le mois. Un café-parents sur la thématique « Quelle importance de prendre le temps avec son enfant ? ». Le temps d'une matinée, la crèche ouvrira ses portes aux familles pour partager du temps ensemble. Enfin, une journée sans horloge sera proposée aux enfants.



RENDEZ-VOUS POUR LES PROFESSIONNELLS DE LA PARENTALITÉ

LES CAFÉS-THÉS DES PARTENAIRES :

JEUDI 14 NOVEMBRE > 9h30 à 11h45

Le besoin de répit parental et familial et focus sur l'aide et l'accompagnement à domicile (l'AAD)

CENTRE SOCIAL FRANÇOISE GIROUD

1 rue de Neufbourg, Cherbourg-Octeville

Sur inscription : <https://forms.gle/gav5LAFnzRQ31AHR7>

MARDI 19 NOVEMBRE > 9h30 à 12h

Les addictions et l'impact sur la parentalité

CENTRE SOCIAL OLYMPE DE GOUGES

rue de l'île de France, Cherbourg-Octeville.

Sur inscription : <https://forms.gle/higE3fHGm62m79uG7>



Le saviez-vous ?

Il existe un guide pratique *Grandir à Cherbourg-en-Cotentin*, édité par la Ville, qui regroupe toutes les infos liées aux enfants et à la parentalité.



À retirer
dans les structures
enfance/jeunesse
de la Ville
et consultable en ligne
sur cherbourg.fr.

Plus d'infos
cherbourg.fr

