

Être parent... un jeu d'enfant ?

du 4 au 29
novembre
2025

mois dédié
à la parentalité

spectacles
animations
ateliers

plus d'infos
cherbourg.fr



CHERBOURG
en Cotentin

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 3^e édition d'*Être parent... un jeu d'enfant ?!*, c'est une trentaine de rendez-vous qui vous sont proposés. Un programme destiné à toutes les familles, dans toutes leurs diversités et avec toutes leurs richesses !

Ces rendez-vous sont préparés par des collectifs de parents, des professionnels de la santé, des associations et des services de la Ville. Cette diversité d'intervenants témoigne de la richesse de la parentalité au quotidien dans ses doutes et dans ses joies !

Programme

Les animations sont gratuites sauf indication contraire

MARDI 4 NOVEMBRE

18h30 à 20h

Soirée Devenir Parent **Le numérique, bébé et nous**

Pour ce rendez-vous mensuel de *Devenir Parent*, le thème des échanges est Le numérique, bébé et nous. Vous pourrez échanger avec d'autres parents sur votre usage du numérique, son utilité, ses limites, les difficultés rencontrées. L'échange est animé par Marie Masson et sera suivi d'un moment de convivialité.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE
rue des poètes, La Glacière

Garderie sur inscription : parentalite@cherbourg.fr
ou 06 86 92 28 21

19h à 21h

Rencontre **Psychomotricité et orthophonie : comment savoir si mon enfant en a besoin ?**

Normandie Pédiatrie présente les professions d'orthophoniste et de psychomotricienne. Comment puis-je savoir si mon enfant a besoin de psychomotricité ou d'orthophonie ? Quels sont les signes qui peuvent amener à consulter ?

CENTRE SOCIAL LE PUZZLE
25 rue Jean Moulin,
Équeurdreville-Hainneville

Sur inscription : formation@normandie-pediatrie.org ;
02 31 15 53 70

MERCREDI 5 NOVEMBRE

9h30 à 11h30

Atelier dessin zen

Dessine tes émotions

Cet atelier propose de partager un moment créatif en famille pour ressentir le plaisir de se retrouver ensemble autour d'une table à dessiner et mettre en couleur nos émotions. L'atelier, proposé par La Malle à Dys de Lucie, sera animé par Marie-Noëlle Mrozek qui apporte le matériel et son savoir-faire pour vous accompagner.

CENTRE SOCIAL LE TOTEM

50 rue des Hauts Varengs,
Équeurdreville-Hainneville

Plus d'informations : lamalleadys50@gmail.com

De 9h30 à 12h

Atelier parents-enfants

La nutrition

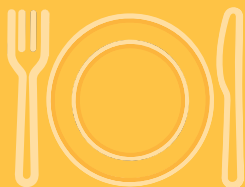
Atelier parent-enfant sur l'alimentation avec l'intervention d'une diététicienne.

À partir de 3 ans.

CENTRE SOCIAL OLYMPE DE GOUGES

rue de l'Île-de-France, Cherbourg-Octeville

Sur inscription : 02 33 01 89 90



De 18h à 20h

Découverte

Les différents services de la petite enfance

Le Relais petite enfance, la crèche familiale, le multi-accueil, la crèche et les services de la petite enfance proposent un temps de ren-

contre et d'échange pour mieux comprendre les différents services dédiés à la petite enfance sur la Ville.

PÔLE AGNÈS VARDA

20 avenue Carnot, Cherbourg-Octeville



JEUDI 6 NOVEMBRE

20h30

Ciné-débat

Vittoria

Jasmine est coiffeuse à Naples où elle vit avec son mari et ses trois fils. Depuis le décès de son père, elle est hantée par un rêve récurrent qui accroît son désir d'avoir une fille. Malgré l'incompréhension de sa famille et au risque de tout bouleverser, elle décide d'entamer les démarches pour adopter.

Projection suivie d'un échange avec Marie Benoît, animatrice du Café-adoption.

CINÉMA LE PALACE

rue des Résistants,
Équeurdreville-Hainneville

Entrée : tarif habituel du cinéma

VENDREDI 7 NOVEMBRE

18h à 19h30

Vernissage de l'exposition

Dépression post-partum

La dépression du post-partum touche 10% à 20% des mères dans les semaines qui suivent l'accouchement et 10% des pères dans la 1^{ère} année de l'enfant. Un collectif de parents du centre social de la Mosaïque s'est emparé de ce sujet et a créé une exposition sur ce sujet sensible touchant la santé des parents. Vous êtes invités à son vernissage ce soir.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE

rue des poètes, La Glacière

Infos : Sandrine Olivier, 02 50 79 16 80

SAMEDI 8 NOVEMBRE

11h à 13h

Rencontre-échange

Parents égaux, parents heureux ?

Et si préparer le repas, faire le ménage, était perçu comme une manière de prendre soin les uns des autres et non comme une corvée ? Et si on se retrouvait tous et toutes les manches pour passer un moment sympa en famille ?!

Et si, finalement, la clef du bonheur familial était dans une gestion familiale égalitaire ?!

Une rencontre animée par l'association École des parents et des éducateurs 50 (EPE50), sur proposition et avec la participation d'un collectif de parents.

ÉCOLE DE VOILE (SALLE À L'ÉTAGE)

Place Napoléon, Cherbourg-Octeville

Garderie proposée sur place sur inscription :

parentalite@cherbourg.fr

ou 06 86 92 28 21.

Pratique ! Possibilité de manger sur place le midi pour les parents souhaitant participer aux 2 ateliers.

14h à 16h

Rencontre-échange

Comment et pourquoi associer les enfants aux tâches ou comment faire famille ?

- Je m'ennuie

- Tu peux ranger ta chambre

- Ah en fait non c'est bon, je sais quoi faire !

Pourquoi associer les enfants aux tâches ?
Comment ? Quand ?

On en parle ensemble avec l'EPE50, sur proposition d'un collectif de parents.

ÉCOLE DE VOILE (SALLE À L'ÉTAGE)

Place Napoléon, Cherbourg-Octeville

Garderie proposée sur place sur inscription :

parentalite@cherbourg.fr

ou 06 86 92 28 21

MERCREDI 12 NOVEMBRE

14h à 16h

Atelier parents-enfants

Les émotions, c'est la vie !

Un atelier parents-enfants (3 à 10 ans) pour parler des émotions.

CENTRE SOCIAL NIKI DE SAINT PHALLE

rue du Caplain, Tourlaville

16h30 à 18h

Rencontre-échange

La gestion du quotidien : les défis pour les familles monoparentales

Un temps d'échange sur la gestion du quotidien pour les familles monoparentales, animé par Le Kiosque, la CAF et l'Adseam.

Un rendez-vous proposé par un collectif de parents.

ESPACE DES PARENTS, LE KIOSQUE

36 rue Hervé Mangon,

Équeurdreville-Hainneville

Accueil possible pour les enfants à partir de 3 ans.

Inscription obligatoire : 02 33 53 96 28

JEUDI 13 NOVEMBRE

18h à 20h

Rencontre

Communiquer différemment

Nous pouvons tous avoir l'occasion de rencontrer un enfant qui a besoin de signes et de pictogrammes pour comprendre et s'exprimer plus facilement, comment utiliser ces aides ?

Une rencontre animée par une orthophoniste et une éducatrice du CAMSP.

—
PLACE DES FAMILLES

7 rue de l'Île-de-France,
Cherbourg-Octeville



VENDREDI 14 NOVEMBRE

19h30 à 22h

Soirée

Ce soir on sort !

Ce soir, les enfants sortent (sans les parents !) La bibliothèque Jacques Prévert a préparé une soirée culturelle juste pour les enfants, de 3 ans et plus. Les parents pendant ce temps pourront aller flâner dans les rues du centre-ville (sans les enfants !).

—
BIBLIOTHÈQUE JACQUES PRÉVERT

Le Quasar, esplanade de la Laïcité,
Cherbourg-Octeville

Inscription obligatoire : 02 33 23 39 40

SAMEDI 15 NOVEMBRE

10h à 12h

Rencontre-échange

Être parent par tous les temps

Lors de cette rencontre entre parents, les thématiques abordées dépendront de vos questionnements. Vous ne trouverez pas ici de «recettes miracles» mais vous trouverez vos propres pistes pour mieux comprendre les moments compliqués avec votre enfant.

L'atelier est animé par Stop VEO.

Une garderie est proposée sur place.

—
CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE

rue des poètes, La Glacerie

Inscription obligatoire (10 places) :

02 50 79 16 80

15h30

Spectacle

Mauvais Garçon

Épisode 1 : Bouche-Cousue

Pour un public adolescent et adulte.

Dans le Collège avec un grand C, il y a les Bouches. Bouche-en-Chef qui ordonne aux Bouches-Oui-Chef de rigoler. Bouche-de-Fer avec son appareil dentaire. Bouche-en-Coin et Bouche-en-Cœur qui ricanent. Et il y a Bouche-Cousue qui se fait cracher dessus une fois sorti dans les couloirs.

Il s'échappe du réel grâce au virtuel : dès les jeux-vidéos qui le protègent de la violence jusqu'à la musique de son chanteur préféré, Mauvais Garçon.

Traversant la période du collège et du lycée, cette forme in situ est une plongée dans l'adolescence, où harcèlement, résistance et désir se rencontrent.

La représentation sera suivie d'une discussion avec des associations luttant contre l'homophobie dans le Cotentin et l'équipe artistique.

Avec le soutien de la DRAC Normandie (Bourse Jumelage-Résidence d'artiste), du département de la Manche, de la DILCRAH nationale et locale.

**SALLE PAUL ÉLUARD (NIVEAU -1),
le Quasar, Cherbourg-Octeville**

MARDI 18 NOVEMBRE

9h à 11h

Rencontre-échange **Café-Biberon**

Ce rendez-vous est proposé aux parents, futurs parents et leurs enfants entre 0 et 4 ans. Co-animés par les infirmières puéricultrices de la PMI, les échanges porteront sur le rythme, le sommeil, l'alimentation...

ESPACE DES PARENTS, LE KIOSQUE

**36 rue Hervé Mangon,
Équeurdreville-Hainneville**

Inscriptions : le Kiosque 02 33 53 96 28



20h30

Spectacle **L'homme qui écoutait battre le cœur des chats**

C'est l'histoire d'un couple après un arrêt spontané de grossesse. Elle a failli mourir et ne veut plus d'enfant. Il en veut encore. Ils prennent un chat. Puis deux.

Sur le bateau où l'action se déroule, le fantôme de l'enfant qui n'est pas venu se promène. Il se cache dans le cœur des chats. Le chanteur du groupe Dionysos Mathias Malzieu monte

sur scène pour un spectacle hybride tout en chansons et en lectures. Une traversée sur le bateau ivre de l'amour chahuté et de la résilience.

Un spectacle organisé par les services de la Ville, en partenariat avec le Collectif Deuil Périnatal de Cherbourg-en-Cotentin.

THÉÂTRE DES MIROIRS

rue Martin Luther King, La Glacière

Tarif sur place : 22 €. Plein tarif (prévente) : 20 €

Tarif réduit (prévente, jeunes de moins de 20 ans, étudiants de moins de 26 ans, bénéficiaires de l'AAH, ADA, ASPA, ASS, RSA.) 18 €. Réservation au Théâtre des Miroirs, à l'espace Buisson ou en ligne sur billetterie.cherbourg.fr, à partir du 13 septembre 10h.

MERCREDI 19 NOVEMBRE

14h à 16h

Atelier familial **Mon corps à moi**

Un atelier en famille pour et autour du corps. Pour les enfants de 3 à 10 ans.

CENTRE SOCIAL NIKI DE SAINT PHALLE

rue du Caplain, Tourlaville

Inscription : 02 33 87 80 30

18h à 20h

Rencontre-échange **Café adoption**

Tous les mois, des candidats à l'agrément, des personnes en attente d'adopter et des parents ayant adopté un enfant se retrouvent pour échanger sur leur parcours, se soutenir, partager leurs doutes et questions. L'échange est animé par Marie Benoît.

RELAIS PETITE ENFANCE

rue de la Moignerie, Tourlaville

Plus d'infos : parentalite@cherbourg.fr



19h à 21h

Rencontre-échange **Accompagner mon enfant TDAH au quotidien**

Normandie Pédiatrie vous propose d'échanger sur qu'est-ce que le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) ? Des outils pour aider au quotidien vous seront proposés.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE

rue des poètes, La Glacerie

Sur inscription (20 pers max) :

formation@normandie-pediatrie.org ;

02 31 15 53 70

JEUDI 20 NOVEMBRE

16h30 à 18h

Journée internationale

Et si on parlait des Droits de l'enfant ?

Dans tous les accueils périscolaires d'élé-
taire de la Ville, les Francas de la Manche proposeront aux familles un échange sur la thématique des Droits de l'enfant, dans le cadre de la Journée de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant.

DANS LES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES ÉLÉMENTAIRES

20h à 22h

Ateliers-échange **Soirée Allaitement**

Le Lactarium, La Leche League et les services petite enfance de la Ville vous proposent ce soir de redécouvrir les lieux et professionnels qui peuvent vous soutenir dans votre projet d'allaitement. Quelques ateliers pratiques vous seront également proposés.

PÔLE AGNÈS VARDA

20 avenue Carnot, Cherbourg-Octeville

20h à 22h

Rencontre-échange **Café des pères**

Le Kiosque propose un temps d'échanges à destination des pères, futurs pères, beaux-pères animé par un psychologue.

ESPACE DES PARENTS, LE KIOSQUE

36 rue Hervé Mangon,

Équeurdreville-Hainneville

Inscription : 02 33 53 96 28

SAMEDI 22 NOVEMBRE

10h à 16h

Ateliers

Cycle de prévention Épuisement parental #3

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 (22 nov, 29 nov, 13 déc).

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE

rue des poètes, La Glacerie

Service garderie proposé pour les enfants.

Places limitées, présence aux 3 dates nécessaires.

Sur inscription : parentalite@cherbourg.fr

ou 06 86 92 28 21

14h

Ciné-débat **Une famille**

L'écrivaine Christine Angot est invitée pour des raisons professionnelles à Strasbourg, où son père a vécu jusqu'à sa mort en 1999. C'est la ville où elle l'a rencontré pour la première fois à treize ans, et où il a commencé à la violer. Sa femme et ses enfants y vivent toujours. Christine Angot prend une caméra, et frappe aux portes de la famille.

Une Famille, un film de Christine Angot.
Projection suivie d'un échange en présence de l'association Enfance et Partage et la psychologue Marie-Estelle Néhou.

SALLE PAUL ÉLUARD (NIVEAU -1)
Le Quasar, Cherbourg-Octeville

16h

Spectacle **Monsieur Ribouldingue** **30 ans d'ETAPE Les P'tits Pas**

L'association ETAPE Les P'tits Pas, porteuse de différents Lieux d'Accueil enfants-parents sur Cherbourg-en-Cotentin, fête ses 30 ans !

À cette occasion, l'association vous invite à un concert adapté aux enfants de M. Ribouldingue ! Un goûter sera proposé.

SALLE MONTÉCOT
place des Justes, Cherbourg-Octeville
Plus d'infos : 06 78 28 70 99

MERCREDI 26 NOVEMBRE

14h à 16h30

Atelier parents/ enfants **La nutrition**

Atelier parent-enfant sur l'alimentation avec l'intervention d'une diététicienne.
À partir de 3 ans.

CENTRE SOCIAL OLYMPE DE GOUGES
rue de l'Île-de-France, Cherbourg-Octeville
Sur inscription : 02 33 01 89 90

VENDREDI 28 NOVEMBRE

Les référentes familles des 7 centres sociaux de Cherbourg-en-Cotentin invitent les parents à partager un temps convivial sur les différents moments de la journée.

Rencontres conviviales

8h30 à 10h

Petit déj' discussion

Parents fatigués, curieux, débordés ou juste amateurs de café : venez souffler un peu !
À partir de 8h30 jusqu'à 10h, on se retrouve au centre social pour un café-discussion parentalité. Parce qu'élever des enfants, ça mérite bien une pause (et un bon café) !

CENTRE NIKI DE SAINT PHALLE
rue du Caplain, Tourlaville

11h30 à 13h30

Parce ce que le repas en famille n'est pas toujours un moment de pause...

Le centre social Françoise Giroud vous invite à 11h30 à un temps d'échange sur ce sujet avant de vous offrir une vraie pause déjeuner.

CENTRE SOCIAL FRANÇOISE GIROUD
1 rue du Neufbourg, Cherbourg-Octeville
Sur inscription avant le 21 novembre : 02 33 44 54 44

À partir de 14h

Café Zen

Venez profiter d'un moment café détente/ bien-être pour prendre soin de vous.

Au programme : chaises massantes, soin des mains, coin répit en musique, sophrologie... Plusieurs petits ateliers pour se retrouver dans une bulle de bien-être entre parents pendant quelques heures.

PLACE DES FAMILLES

7 rue de l'Île-de-France,
Cherbourg-Octeville

Sur inscription (possibilité de garde d'enfants) :
02 33 01 89 90

À partir de 17h

Goûter philo

Mais au fait, à quoi ça sert vraiment les parents ? Enfants, parents, grands-parents, si nous en échangeons ensemble à l'heure du goûter. Débat philosophique intergénérationnel.

CENTRE SOCIAL FLORA TRISTAN

33 rue de Bougainville, Cherbourg-Octeville

18h à 20h

Apéro parents

Un temps convivial et ludique entre parents. Chacun apporte quelque chose à grignoter.

CENTRE SOCIAL LE PUZZLE

25 rue Jean Moulin,
Équeurdreville-Hainneville

Possibilité de garde d'enfant sur inscription

18h à 20h

Parenthèse en famille

La course du 18-20 fait un détour par La Mosaïque ! Et si on faisait une pause dans la routine en cette fin de semaine pour découvrir l'espace famille de la Mosaïque, discuter et rire entre parents autour d'un buffet partagé. Chacun apporte quelque chose à grignoter. Toute la famille peut venir. Aussi, un shooting photo père-enfant sera proposé.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE

rue des poètes, La Glacière
Entrée libre

**>> Plus de précisions
dans les programmes mensuels
de chaque centre social**

SAMEDI 29 NOVEMBRE

De 10h à 16h

Ateliers

Cycle de prévention Épuisement parental #3

(voir 22 novembre)

16h

Rencontre-échange

La socialisation dès la naissance

Des professionnels des lieux d'accueil enfants-parents dont l'approche se réfère à la psychanalyse proposent un échange avec le public autour du thème de la socialisation des tout-petits. Organisé par ETAPE Les P'tits pas pour ses 30 ans.

SALLE PAUL ÉLUARD (NIVEAU -1)

Le Quasar, Cherbourg-Octeville
Plus d'infos : 06 78 28 70 99



MAIS AUSSI SUR LE MOIS...

Podcast sur la Parentalité adolescente

La Maison des adolescents, dans la suite du podcast *Le temps* disponible sur sa page Facebook, vous propose un nouvel outil pour parler de la parentalité !

Une série composée de plusieurs épisodes viendra présenter les éléments-clés de *La parentalité adolescente*.

Exposition *Ma famille imaginaire, une exploration de l'intime*

La Bibliothèque Jacques Prévert propose une exposition composée de planches du roman graphique d'Édith Chambon, *Ma Famille Imaginaire, une exploration de l'intime*.

Une famille imaginaire, c'est celle qu'on a toujours connue, mais qui ne sera plus jamais vraiment la même, dès lors qu'on en déterre les secrets... Une famille imaginaire, c'est celle qu'on pensait créer, jusqu'à ce qu'on réalise qu'elle n'était pas vraiment destinée à exister.

DU 20 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE

BIBLIOTHÈQUE JACQUES PRÉVERT,
Le Quasar, esplanade de la Laïcité,
Cherbourg-Octeville

Exposition Post-partum

Une exposition imaginée par des parents du centre social La Mosaïque, qui vise à sensibiliser à cette dépression qui touche 10% à 20% des mères dans les semaines qui suivent l'accouchement et 10% des pères dans la 1^{ère} année de l'enfant.

—
À PARTIR DU 7 NOVEMBRE SUR LES HORAIRES
D'OUVERTURE.

CENTRE SOCIAL LA MOSAÏQUE (HALL D'ACCUEIL)
rue des poètes, La Glacière



RENDEZ-VOUS POUR LES PROFESSIONNELLS DE LA PARENTALITÉ



Rencontre professionnelle
**CAFÉ-THÉ DES PARTENAIRES
DE LA PARENTALITÉ**

VENDREDI 7 NOVEMBRE

Le réseau des professionnels de la parentalité se retrouve pour cette 4^e rencontre de l'année sur le thème de l'handiparentalité notamment

avec une présentation du Centre de Ressources Normand CapParents.

Rendez-vous réservé aux professionnels de la parentalité.

Renseignements et inscriptions :
parentalite@cherbourg.fr



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

