UN ÉVÉNEMENT GRAND COGNAC AGGLOMÉRATION

2026





NOVEMBRE MOIS DES PARENTS







GRATUIT

POUR CHAQUE PARENT, UN LIEU POUR CHAQUE QUESTION, UNE OREILLE

NOVEMBRE

MOIS DES PARENTS

Mesdames, Messieurs,
Chers parents,

Parce qu'il est essentiel de soutenir les familles à chaque étape de la vie, Grand Cognac poursuit son engagement en faveur de la parentalité avec une deuxième édition du Mois des parents encore plus complète.

Fort des retours très positifs de la première édition, de nouveaux partenaires nous rejoignent cette année et permettent d'élargir considérablement les propositions faites aux familles : ateliers parents-enfants, temps dédiés aux parents d'adolescents, moments de répit, espaces d'échange et de partage d'expériences... autant d'actions pensées pour accompagner le quotidien des parents dans toute sa diversité.

Grand Cognac proposera également deux temps forts fédérateurs : un spectacle tout public à l'auditorium de Jarnac, ainsi qu'une conférence ouverte aux professionnels et aux familles autour de la communication dans le trio « parents, enfants, professionnels ».

Cette nouvelle édition témoigne de la richesse du réseau d'acteurs mobilisés sur notre territoire et de la dynamique collective portée par l'agglomération, avec le soutien précieux de la CAF, du Département et de la MSA.

Notre ligne directrice reste inchangée : faire en sorte qu'il fasse bon être parent sur le territoire de Grand Cognac.

Nous vous souhaitons un très beau Mois des parents.

Jérôme SOURISSEAU
Président de Grand Cognac

Danièle LAMBERT DANEY
Vice-présidente Enfance Jeunesse

GRAND COGNAC AGGLOMÉRATION, SES SERVICES ET NOS PARTENAIRES

ALSH AILAN • APCOMM • ASSOCIATION FRAINEAU (IME, PRÉVENTION SPÉCIALISÉE) • CAF • CASTEL HANDBALL • CCAS DE COGNAC • CENTRE AQUATIQUE X'EAU • CENTRE SOCIAL LA CLÉ • COLLÈGE JEAN LARTAUT • COLLÈGE MAURICE GENEVOIX • COMPAGNIE SING SONG • CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET D'ART DRAMATIQUE • DÉPARTEMENT DE LA CHARENTE • ÉCOLE DE MOULIDARS • ENVOL DE LIBELLULES • ESPACE JEUNES AILAN • ESPACE JEUNES DE COGNAC • ESPACE JEUNES DE JARNAC • EVS ACCOLADE • EVS AILAN • LAEP PARENT'AISE • LA MAISON DU NÉGOCIANT, MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE • LA PASSERELLE • MAISON DES ADOS • MAISON DU TEMPS LIBRE • MATERNITÉ • MÉDIATHÈQUE DE COGNAC • MÉDIATHÈQUE DE JARNAC • MÉDIATHÈQUE DE SEGONZAC • MSA • NOS ENFANTS PAPOTENT • PARCOURS ÉDUCATIFS DE GRAND COGNAC • PMI DE CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE • PMI DE COGNAC • PMI DE JARNAC • PRE • SERVICE PETITE ENFANCE DE GRAND COGNAC

Le Mois des parents propose des temps parents/enfants ou des moments dédiés aux parents : **les enfants et adolescents sont toujours accueillis avec leurs parents**

PUBLIC ACTIVITÉS

JEUNES ENFANTS



ENFANTS



ADOLESCENTS



EN FAMILLE



ENTRE PARENTS



AUTOUR DU HANDICAP EN FAMILLE



TOUTES LES ANIMATIONS SONT GRATUITES





AGENDA

LUN. 2
Temps gourmand intergénérationnel P.6

MAR. 3
Atelier de portage bébé P.6
Atelier motricité 0 à 3 ans P.7
Émotions des ados : mode d'emploi P.7
NOVEMB'ART • Mila Charabia P.24

MER. 4
Les ateliers langage P.8
Visite du musée d'Art et d'Histoire de Cognac P.8

VEN. 6
Défi parents VS ados P.9
NOVEMB'ART • Premier envol P.24

SAM. 7
Séance de fitness parents/ados P.9

LUN. 9
Atelier massage P.10
Les émotions des ados P.10

MAR. 10
NOVEMB'ART • Ensemble, je suis P.24

MER. 11
Atelier bébés nageurs P.11

JEU. 12
Mois sans écran P.11
Atelier massage, portage, nesting P.12

VEN. 13
Atelier massage bébé P.12
NOVEMB'ART • Héritages P.25

SAM. 14
Spectacle L'Homme - Orchestre P.13

MAR. 17
La prévention spécialisée à l'écoute des parents P.13
Spectacle Joutes vocales compagnie Sing Song P.14
NOVEMB'ART • Hop & Râ P.25

MER. 18
Les ateliers langage P.8
Visite du musée d'Art et d'Histoire de Cognac P.8
Bébé signe P.15
À la découverte des émotions en famille P.15
NOVEMB'ART • Hop & Râ P.25

JEU. 19
Petits bouts d'histoires P.16
Cercle de parole - Parents aidants P.16
Voyage sonore P.17
Groupe d'éveil P.17

VEN. 20
Mois sans écran P.11
Atelier portage - le temps d'un nouage P.18
Atelier « À petits petons » P.18
Atelier lien sonore P.19
Paroles de parents : donner de l'autonomie à mon ado...
...oui, mais jusqu'où ? P.19
Duo en cuisine : parents & ados P.20

SAM. 21
Séance Baby handball P.20

MAR. 24
L'importance du trio parents, enfants, professionnels P.21

MER. 25
Les ateliers langage P.8
Petits bouts d'histoires P.16
Goûter du monde et sport pour tous P.21
À petits pas dansés P.22
Toi, moi et nos droits P.22

VEN. 27
Pause parents, un temps pour souffler P.23
NOVEMB'ART • Trio de chansons P.25
Jeux vidéo + débat parents/ados P.23

SAM. 28
La bulle des parents P.24
NOVEMB'ART • Trio de chansons P.25



NOVEMBRE



1

TEMPS GOURMAND INTERGÉNÉRATIONNEL

TOUTE LA FAMILLE

Par AILAN et LAEP Parent'aise

LUNDI 2 NOV.

Petits et grands sont invités à partager un moment convivial et gourmand autour de délicieuses crêpes.

Au programme : préparation de la pâte suivie d'une dégustation et d'un temps d'échanges autour de jeux et de livres. (Atelier partagé avec AILAN)

Relais Petite Enfance, 1 rue Antoine Descoffre, Châteauneuf-sur-Charente.

15H 2h.

Informations et inscriptions :
06 11 73 56 48 ou 06 16 21 11 77
laep@grand-cognac.fr



2

ATELIER DE PORTAGE BÉBÉ

TOUTE LA FAMILLE

Par la PMI de Jarnac

MARDI 3 NOV.

La PMI vous invite à un atelier d'initiation au portage et ses bienfaits (écharpe, sling ou préfabriqués). 2 nœuds en écharpe seront montrés.

Relais Petite Enfance, 1 rue Odette Comandon, Jarnac.

14H 1h30.

Informations et inscriptions :
05 16 09 51 37



3

ATELIER MOTRICITÉ 0 À 3 ANS



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Par le centre social La Clef

MARDI 3 NOV.

Chers parents, venez participer à un atelier parents enfants autour de parcours moteurs pour les enfants de 0 à 3 ans.

La Passerelle, 4 rue Clément Ader, Cognac.

10H30 45 min.

Informations et inscriptions :
05 45 83 91 58
centresocial.cognac@ville-cognac.fr



4

ÉMOTIONS DES ADOS : MODE D'EMPLOI



PARENTS + ADOS DE 12 À 18 ANS

Par le secteur jeune AILAN et le collège M. Genevoix

MARDI 3 NOV.

Colères, stress, joie, frustrations, peur du regard des autres… À l'adolescence, les émotions peuvent parfois prendre beaucoup de place, autant pour les jeunes que pour leurs parents.

Nous vous invitons à un temps d'échange convivial parents/ados pour mieux comprendre les émotions à l'adolescence, partager des expériences du quotidien et découvrir quelques pistes pour mieux communiquer en famille. Un moment bienveillant, sans jugement, pour discuter, écouter et apprendre ensemble autour d'animations et d'échanges accessibles à tous. Pour accompagner ce moment, un pot vous sera proposé.

Parents, ados, venez comme vous êtes!

Collège Maurice Genevoix, boulevard de la Corderie, Châteauneuf-sur-Charente.

17H.

Informations et inscriptions :
jeunes.ailan16@gmail.com



5

LES ATELIERS LANGAGE

PARENTS + ENFANTS DE 2 À 6 ANS

Par la PMI de Cognac

Afin de soutenir et d'accompagner les parents dans l'émergence du langage, la PMI vous propose de participer à son atelier dédié.

Un moment d'échange et de découverte pour mieux comprendre les étapes du développement du langage chez le jeune enfant et favoriser la communication au quotidien.

MERCREDI 4 NOV.
MERCREDI 18 NOV.

PMI de Crouin
2 allée Arthur-Rimbaud, Cognac.

MERCREDI 25 NOV.

PMI Goutte de lait
43 rue Ambroise Paré, Cognac.

De 2 à 3 ans : **9H30** ⏳ 1h.
De 4 à 6 ans : **10H30** ⏳ 1h.

Informations et inscriptions :
Caroline Boulet : 06 19 78 38 05

6

VISITE DU MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE

PARENTS + ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Par le LAEP et le MAH

MERCREDI 4 NOV.
MERCREDI 18 NOV.

L'équipe du Lieu d'Accueil Enfants Parents (LAEP) Parent'aise et celle du Musée d'Art et d'Histoire de Cognac vous proposent de faire découvrir une œuvre du musée et de participer à un atelier créatif avec votre enfant.

Une visite adaptée aux parents avec enfants de 0 à 6 ans, en petit groupe.

Musée d'Art et d'Histoire, 48 boulevard Denfert-Rochereau, Cognac.

10H15 ⏳ 45 min.

Informations et inscriptions :
06 11 73 56 48 / 06 16 21 11 77
laep@grand-cognac.fr

7

DÉFI PARENTS VS ADOS

PARENTS + ADOS DE 11 À 18 ANS

Par l'Espace Jeunes Cognac

VENDREDI 6 NOV.

Entre jeux d'hier et d'aujourd'hui, billard, baby-foot et jeux de société, venez défier l'équipe des jeunes ou celle des parents et marquez un maximum de points !

À l'issue des défis, nous nous retrouverons autour d'un apéritif dînatoire convivial, préparé par les jeunes eux-mêmes.

Espace jeunes de Cognac, 27 boulevard Émile Zola, Cognac.

18H ⏳ 4h.

Informations et inscriptions :
05 17 22 82 67 / 07 72 29 72 41
cognac.alsh.espacejeunes@grand-cognac.fr

8

SÉANCE DE FITNESS PARENTS/ADOS

PARENTS + ADOS DE 11 À 18 ANS

Par l'Espace Jeunes Jarnac

SAMEDI 7 NOV.

Avec Noëllie, agent Grand Cognac et animatrice à l'Espace Jeunes Jarnac, cours de fitness en binôme parent/ado. Prévoir un tapis de sol par personne, une tenue de sport et une gourde.

Centre de loisirs, 24 route des Champagnères, Jarnac.

10H ⏳ 2h.

Informations et inscriptions :
valentin.barre@grand-cognac.fr





9

ATELIER MASSAGE

MASSAGE : ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Par le LAEP Parent'aise et la PMI

LUNDI 9 NOV.

Les équipes de la PMI et du LAEP vous proposent la découverte du massage pour le jeune enfant. C'est l'art d'utiliser le toucher afin de communiquer avec son enfant, de favoriser le lien physique et d'apporter des bienfaits émotionnels.

Cet atelier permettra une première approche des bénéfices du massage pour le jeune enfant. Deux créneaux au choix.

Relais Petite Enfance, 1 rue Antoine Descoffre, Châteauneuf-sur-Charente.

14H ou **15H** 1h.

Informations et inscriptions :
LAEP : 06 16 21 11 77
PMI : 05 16 09 51 36

10

LES ÉMOTIONS DES ADOS



SOIRÉE CAFÉ PARENTS

PARENTS + ADOS

Par l'Espace jeunes Jarnac

LUNDI 9 NOV.

Des parents, des collégiens, des professionnels de l'animation et de l'éducation se rencontrent, échangent et partagent leurs expériences, astuces du quotidien, questionnements sur le thème des émotions des ados. Une rencontre organisée par l'Espace Jeunes de Jarnac et le service parentalité de Grand Cognac.

Collège Jean Lartaut, 1 bis rue de Verdub, Jarnac.

18H.

Informations et inscriptions :
valentin.barre@grand-cognac.fr



11



ATELIER BÉBÉS NAGEURS

PARENTS + ENFANTS DE 5 À 36 MOIS

Par le centre aquatique X'eau

MERCREDI 11 NOV.

De 5 mois à 3 ans (les enfants doivent être à jour de leurs vaccinations), couche de bain obligatoire, accompagné d'au moins l'un des parents.
Cette séance gratuite permet aux tout-petits de se familiariser avec le milieu aquatique de manière ludique. C'est surtout un précieux moment de complicité et de détente entre les enfants et leurs parents dans un environnement spécialement aménagé.

Centre aquatique X'eau, 1 Place de l'Azuré, Châteaubernard.

9H30 2h.

Inscriptions obligatoires :
moisdesparents@grand-cognac.fr

12



MOIS SANS ÉCRAN

PARENTS + ADOS DE 12 À 18 ANS
FRÉQUENTANT LE GROUPE SCOLAIRE

Par l'EVS AILAN

Venez échanger, partager vos expériences et découvrir le numérique à travers trois thèmes : les écrans, le cyberharcèlement et les outils informatiques. Des ateliers interactifs qui permettent de mieux appréhender la question du numérique.

JEUDI 12 NOV.

Collège Maurice Genevoix, boulevard de la Corderie, Châteauneuf-sur-Charente.

18H.

VENDREDI 20 NOV.

École de Champmillon, 11 lieu-dit Granges, Champmillon.

16H30.

Informations et inscriptions :
evs.ailan16@gmail.com



13

ATELIER MASSAGE, PORTAGE, NESTING

PARENTS + ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Par la maternité et la PMI

JEUDI 12 NOV.

Ensemble, les équipes de la maternité et de la PMI vous accueillent autour d'un atelier de découverte du massage bébé, du portage et du nesting, l'art de se créer un environnement confortable et sécurisant chez soi, favorisant le bien-être de l'enfant.

Relais Petite Enfance, 6 rue de la Prédasse, Cognac.

10H 2h.

Informations et inscriptions :
Caroline Boulet : 06 19 78 38 05

9

ATELIER MASSAGE BÉBÉ



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Par Nos enfants papotent

VENDREDI 13 NOV.

Un atelier parent-enfant autour du massage bébé, pensé comme un moment de calme, de tendresse et de complicité.

Guidés par une intervenante, les parents découvrent des gestes simples et adaptés pour masser leur bébé, favoriser la détente, apaiser les petits maux du quotidien et renforcer le lien avec leur enfant.

Centre socio culturel Gérard Lavigne, 1 impasse du vieux chêne, Val-de-cognac.

10H 2h.

Informations et inscriptions :
Emilie Rachedi : 06 29 09 21 27



SPECTACLE

14

SPECTACLE L'HOMME-ORCHESTRE



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Par la médiathèque de Cognac

SAMEDI 14 NOV.

Avec humour et excentricité, au milieu d'un instrumentarium riche et original, le musicien Jean-Baptiste Gasseling revisite l'univers des comptines.

Au programme : chansons de cow-boys, techno, voyage en soucoupe volante, compositions originales... Ce spectacle loufoque et interactif invite les enfants à rire, chanter, s'évader.

Médiathèque, 10 rue du minage, Cognac.

11H 1h.

Informations et inscriptions, 40 places :
bibliotheque.cognac@grand-cognac.fr
05 45 36 19 50



15

LA PRÉVENTION SPÉCIALISÉE À L'ÉCOUTE DES PARENTS

PARENTS + ADOS DE 12 À 18 ANS

Par l'Équipe de prévention Association Fraineau

MARDI 17 NOV.

L'équipe de prévention spécialisée vous accueille afin de vous présenter le service et ses missions spécifiques en direction des jeunes de 11/21 ans. L'équipe accompagne les jeunes pouvant présenter des signes de ruptures de parcours (scolarité, formation, emploi, famille, santé ...).

Venez échanger. Accueil en libre accès.

Service de prévention spécialisée Rue Paul Fort, Cognac.

14H 4h.

Informations et inscriptions :
05 45 36 63 20

SPECTACLE

16

JOUTES VOCALES
COMPAGNIE SING SONG



PARENTS + ENFANTS À PARTIR DE 7 ANS

Par le service parentalité de Grand Cognac

MARDI 17 NOV.

Deux ensembles vocaux se préparent à s'affronter dans une joute musicale amicale, agrémentée de thèmes dévoilés quelques heures avant le début du spectacle.

En compétition, ces formations sont diamétralement opposées : d'un côté Axis, le quatuor de musique classique à l'air soigné et sérieux, de l'autre Les Triplettes et leur guitariste, avec leur air un peu loufoque et une joie de vivre communicative.

L'organisateur de la soirée va, lui, se transformer en maître de cérémonie et arbitre lors de cette joute musicale, imposant des challenges aux deux formations.
Nos huit chanteurs réunis autour d'un seul micro vont alors vous faire voyager à travers les styles et les années.

42 route de Luchac, Auditorium, Jarnac.

18H 1h30.

Informations et inscriptions :
moisdesparents@grand-cognac.fr
05 17 22 31 55





17

BÉBÉ SIGNE



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Par le centre social La Clef

MERCREDI 18 NOV.

La Clef vous propose une animation autour de la langue des signes avec votre bébé. Venez partager un temps d'échange et de complicité en famille !

La Maison du Temps Libre, 107 rue Robert Daugas, Cognac.

10H30 1h.

Informations et inscriptions :
05 45 83 91 57
centresocial.cognac@ville-cognac.fr

18

À LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS EN FAMILLE



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Par le LAEP, la PMI, le CCAS, et Réussite éducative

MERCREDI 18 NOV.

Retrouvez votre LAEP Parent'aise au sein de l'école Rosa Bonheur de 15h à 17h pour un atelier partagé sur le thème des émotions avec Isabelle, la référente petite enfance et parentalité du CCAS, et Caroline, l'éducatrice de jeunes enfants à la Protection Maternelle Infantile.

Au programme : un jeu pour les parents, un coin lecture pour parler des émotions avec ses enfants, un espace mime pour permettre d'exprimer et de reconnaître des émotions à travers des gestes et des expressions faciales.

École maternelle Rosa Bonheur, 2 rue Jacques Prévert, Cognac.

15H 2h.

Informations et inscriptions :
06 11 73 56 48 / 06 16 21 11 77
laep@grand-cognac.fr

19

PETITS BOUTS D'HISTOIRES



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Par la médiathèque de Cognac

À travers des histoires captivantes, Elisabeth invite les enfants et leurs parents à découvrir des aventures remplies de douceur. Ce moment partagé devient un instant précieux pour rêver et grandir ensemble. Thématique : La famille Tortue.

JEUDI 19 NOV.

Médiathèque, 10 rue du minage, Cognac.

10h30.

Gratuit, sur inscription bibliotheque. cognac@grand-cognac.fr

MERCREDI 25 NOV.

Médiathèque, 10 rue du minage, Cognac.

10H.

Informations et inscriptions : bibliotheque.cognac@grand-cognac.fr



20

CERCLE DE PAROLE - PARENTS AIDANTS



PARENTS + ADOS DE 12 À 18 ANS

Par Envol de Libellules

JEUDI 19 NOV.

Camille Chuillet, éducatrice spécialisée et maman aidante, vous accueille avec Dominique Daigre, psychologue, pour un nouveau cercle de parole. Ces temps sont l'occasion de rencontrer d'autres parents aidants et d'échanger autour des défis rencontrés mais aussi des réussites de vos enfants !

Pour les enfants, un moyen de garde est possible sur place dès 17h45 grâce à de supers bénévoles. Pour pouvoir en bénéficier, merci de vous rapprocher de l'association (nombre de places limitées et sous conditions pour l'accueil des enfants).

Centre de loisirs La Férie, 9 rue Claude Debussy, Cognac.

18H ⧖ 1h.

Informations et inscriptions : 06 30 46 17 18 contact.envoldelibellules@gmail.com (adhésion gratuite la première année)

21

VOYAGE SONORE



PARENTS + ENFANTS DE 7 À 12 ANS

Par la médiathèque l'Orangerie

JEUDI 19 NOV.

Le musicien poly-instrumentiste Jean-Baptiste Gasseling vous propose un temps de relaxation musicale en famille. C'est une sorte de voyage intérieur qui vous est proposé, guidé par le son d'instruments tels que le hang drum, le balafon, la sansula, le bol tibétain et bien d'autres... Il n'y a qu'à fermer les yeux et se laisser bercer, transporter dans cet univers onirique créé par la musique.

Passionné de chant sacré et de musique du monde, collectionneur d'instruments et fort de nombreuses années de pratique musicale, Jean-Baptiste saura vous faire vivre une expérience sensorielle et sonore riche en émotions.

Médiathèque, 7 quai de l'Orangerie, Jarnac.

17H30.

Informations et inscriptions, 30 places : mediatheque.jarnac@grand-cognac.fr 05 45 35 42 29





22

GROUPE D'ÉVEIL

PARENTS + ENFANTS NON MARCHEURS

Par la PMI de Cognac

JEUDI 19 NOV.

Venez partager un moment d'échanges et de jeux avec des professionnelles. L'équipe de la PMI répondra à toutes vos questions autour du développement de votre bébé.

PMI, 43 rue Ambroise Paré, Cognac.

10H ⧖ 1h30.

Informations et inscriptions : 06 12 57 66 36

23

ATELIER PORTAGE : LE TEMPS D'UN NOUAGE



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Par Nos enfants papotent

VENDREDI 20 NOV.

Un atelier parent-enfant pensé pour accompagner les familles dans le choix et l'utilisation d'un moyen de portage respectueux du développement du bébé et du confort du porteur.

Au cours de l'atelier, les parents découvrent les différents moyens de portage physiologique : écharpe, sling, meh dai, porte-bébé préformé... avec leurs avantages, leurs limites et les points de vigilance à connaître.

Selon les besoins de chacun, les familles sont guidées pas à pas pour apprendre à nouer une écharpe, installer un sling ou utiliser un porte-bébé de manière confortable, sécurisée et adaptée à leur quotidien.

Centre socioculturel Gérard Lavigne, 1 impasse du vieux chêne, Val-de-Cognac.

10H 2h.

Informations et inscriptions : Emilie Rachedi 06 29 09 21 27



24

ATELIER « À PETITS PETONS »

DÈS 3 MOIS JUSQU'À L'ORÉE DE LA MARCHE

Par la médiathèque de Cognac

VENDREDI 20 NOV.

Un atelier de lien, d'éveil sensoriel, rythmique et en mouvement adapté aux besoins de bébé. Comptines à gestes, jeux sensoriels et éveil corporel, explorations de mouvements libres, de danses parents-bébés en portage ou au sol... autant de propositions complices (Durée : 50 min. Par les ateliers Baba-Yaga).

Médiathèque, 10 rue du minage, Cognac.

9H30.

Gratuit, sur réservation : bibliotheque.cognac@grand-cognac.fr 05 45 36 19 50

25

ATELIER LIEN SONORE



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 12 MOIS

Par la médiathèque de Cognac

VENDREDI 20 NOV.

Un moment de douceur pour s'éveiller au monde sonore et tisser le lien. A l'aide de jeux vocaux, babillés, chantés, improvisés, d'écoute et d'exploration de petits instruments, cet éveil sonore s'adapte au développement du tout-petit et l'accompagne dans le lien qu'il tisse avec son parent (Durée : 50 min. Par les ateliers Baba-Yaga).

Médiathèque, 10 rue du minage, Cognac.

11H.

Gratuit, sur réservation : bibliotheque.cognac@grand-cognac.fr 05 45 36 19 50

26

PAROLES DE PARENTS : DONNER DE L'AUTONOMIE À MON ADO... OUI, MAIS JUSQU'OÙ ?



PARENTS D'ADOS DE 12 À 18 ANS

Par le CCAS de Cognac (services de Réussite Éducative et Centre social La CLEF)

VENDREDI 20 NOV.

Venez échanger avec la Maison des Ados et d'autres parents pour partager vos expériences, poser vos questions et trouver des repères concrets.

Centre social La CLEF, 73 boulevard Borderies, Cognac.

9H 1h30.

Informations et inscriptions : 05 45 83 91 54 centresocial.cognac@ville-cognac.fr



27

DUO EN CUISINE : PARENTS & ADOS



PARENTS D'ADOS DE 12 À 18 ANS

Par l'Espace jeunes Cognac

VENDREDI 20 NOV.



Une soirée pour se retrouver autrement, parents et ados côte à côte en cuisine ! Ensemble, vous choisirez la recette, préparerez les ingrédients et passerez à l'action derrière les fourneaux. Un moment de coopération, de partage et de complicité, où chacun met la main à la pâte pour créer un plat à déguster ensemble.

Espace jeunes, 27 boulevard Émile Zola, Cognac.

18H 4h.

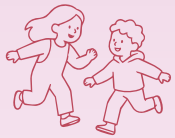
Informations et inscriptions :
05 17 22 82 67
07 72 29 72 41
cognac.alsh.espacejeunes@grand-cognac.fr





28

SÉANCE BABY HANDBALL



PARENTS + ENFANTS DE 3 À 6 ANS

Par Castel Handball

SAMEDI 21 NOV.

Le baby hand à Châteauneuf, c'est un véritable atelier de partage parent-enfant ! Autour de jeux de ballon et de parcours de motricité, parents et enfants partagent un moment de complicité autour du sport. Le club Castel Handball 16 vous propose une séance gratuite de découverte. Prévoir une tenue de sport et une gourde pour l'enfant et le(s) parent(s).

Gymnase François Gabart, boulevard de la Croix Chadenne, Châteauneuf-sur-Charente.

10H.

Informations et inscriptions :
moisdesparents@grand-cognac.fr

CONFERENCE

29

L'IMPORTANCE DU TRIO PARENTS, ENFANTS, PROFESSIONNELS



PROFESSIONNELS ET PARENTS

Par le service parentalité de Grand Cognac

MARDI 24 NOV.

Cette conférence animée par Nadège Larcher, psychologue spécialisée dans le développement de l'enfant et de l'adolescent est ouverte aux professionnels de l'éducation comme aux parents. Au cours d'une conférence dynamique et ludique, nous explorerons l'importance de la communication dans cette relation.

Auditorium de Grand Cognac, 6 rue de Valdepeñas, Cognac.

9H 3h.

Informations et inscriptions : moisdesparents@grand-cognac.fr

30

GOÛTER DU MONDE ET SPORT POUR TOUS



PARENTS + ENFANTS DE 7 À 12 ANS

Par l'IME Fraineau

MERCREDI 25 NOV.

L'IME Fraineau ouvre ses portes aux familles pour un après-midi convivial, festif et inclusif. Au programme : un atelier cuisine interculturel animé par des familles et des professionnels, pour préparer ensemble un goûter aux saveurs d'ici et d'ailleurs. Pendant ce temps, les enfants profiteront d'activités sportives et ludiques adaptées à tous. Un moment de partage pour favoriser les rencontres, valoriser les différences et célébrer la richesse de chacun.

IME Fraineau, 62 Avenue Paul Firino-Martell, Cognac.

14H 3h.

Informations et inscriptions : aguettache@fraineau.fr
Places limitées pour l'atelier cuisine (10 parents max + fratrie)

31

À PETITS PAS DANSÉS



PARENTS + ENFANTS DE 0 À 5 ANS

Par la médiathèque Paul Hosteing

MERCREDI 25 NOV.

De la marche à 5 ans : explorations en mouvement, en rythme, médiateurs à danser, danses complices entre parents et enfants, jeux de miroirs, jeux créatifs pour jouer, se mouvoir et s'émouvoir ensemble avec Mathilde Miot-Ortiz des ateliers Baba Yaga, musicienne pour le très jeune public spécialisée dans l'accompagnement du lien parent-bébé.

Complexe des distilleries, 2 rue Aimé Richard, Segonzac.

2 séances : **14H30** ou **16H**.

Informations et inscriptions :
mediatheque.segonzac@grand-cognac.fr
05 45 81 04 23





32

TOI, MOI ET NOS DROITS



TOUTE LA FAMILLE

Par l'association AILAN

MERCREDI 25 NOV.

Chers parents, venez partager un moment convivial en famille autour de différents stands : jeux, défis et ateliers créatifs, sur le thème « Les droits de l'enfant », un sujet qui nous touche tous au quotidien.
À travers un parcours ludique et participatif, petits et grands pourront échanger, s'exprimer et découvrir simplement les besoins, la place et les droits des enfants.

Association AILAN, 1 rue Antoine Descoffre, Châteauneuf-sur-Charente.

17H 1h30.

Informations et inscriptions :
alsh.ailan16@gmail.com



33

PAUSE PARENTS, UN TEMPS POUR SOUFFLER



PARENTS (SANS ENFANT)

Par Nos enfants Papotent

VENDREDI 27 NOV.

Un temps de répit dédié aux parents pour souffler, se ressourcer et prendre soin de soi.
Au programme : sophrologie, hypnothérapie, relaxation sonore avec une musicienne et automassage guidé par une ostéopathe.
Les parents peuvent participer aux ateliers à la carte ou sur la journée complète, avec une pause déjeuner partagée.

Centre socioculturel Gérard Lavigne, 1 impasse du vieux chêne, Val-de-Cognac.

4 créneaux disponibles :
9H, **10H**, **13H** ou **14H30**.

Informations et inscriptions :
Emilie Rachedi : 06 29 09 21 27

34

JEUX VIDÉO + DÉBAT PARENTS/ADOS



PARENTS + ADOS DE 11 À 18 ANS

Par l'Espace Jeunes Jarnac et le service parentalité de Grand Cognac

VENDREDI 27 NOV.

En binôme parent/ado, venez vous mesurer aux autres équipes sur un tournoi de Mario Kart. Nous poursuivrons la soirée par un temps de débats parents/ados.

Espace Jeunes, 16 rue Burgaud des Marets, Jarnac.

18H.

Informations et inscriptions :
valentin.barre@grand-cognac.fr

35

LA BULLE DES PARENTS



PARENTS

Par l'EVS Accolade et le LAEP Parent'aise

SAMEDI 28 NOV.

Parents, offrez-vous une petite bulle de relaxation avec cet atelier de bien-être en mouvement. Animé par Agnès Lamoureux.

L'atelier est réservé aux parents uniquement. Vos enfants pourront être pris en charge, pendant ce temps, à la ludothèque. Relais assuré par Laurane (Accolade), Jessica et Vanessa (LAEP Parent'aise).

Association Accolade, 3 bis rue du Stade, Segonzac.

15H30 2h.

Sur inscription (places limitées) : evs.parentalite.accolade@gmail.com

Activité sous réserve de modification.

DU MARDI 3
AU VENDREDI 28 NOV.

NOVEMB'ART



PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE SERVICE PETITE ENFANCE DE GRAND COGNAC

SPECTACLES À PARTAGER EN FAMILLE AVEC LES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS !

36

MILA CHARABIA

La part belle Cie

MARDI 3 NOV.

1 rue Antoine Descoffre, Châteauneuf-sur-Charente.

18H 30 min.

6 MOIS À 3 ANS.

37

PREMIER ENVOL

La naine rouge

VENDREDI 6 NOV.

3 rue du stade, Segonzac.

18H 25 min.

8 MOIS À 4 ANS.

38

ENSEMBLE, JE SUIS

Cie Comme dans les...

MARDI 10 NOV.

Médiathèque, 1 impasse du vieux chêne, Val-de-Cognac.

18H 30 min.

0 À 5 ANS.

39

HÉRITAGES

Carré blanc sur fond bleu

VENDREDI 13 NOV.

Salle des fêtes, Châteaubernard.

18H 30 à 40 min.

À PARTIR DE 18 MOIS.

40

HOP & RÂ

DÈS 6 MOIS

Zébuline

MARDI 17 NOV.

Centre de loisirs, 24 route des Champagnères, Jarnac.

18H 35 min.

MERCREDI 18 NOV.

Salle polyvalente, Chemin du grand marais, Gensac-la-Pallue.

10H30 35 min.

41

TRIO DE CHANSONS

TOUT PUBLIC

Tutti Frutti

VENDREDI 27 NOV.

Salle des fêtes et polyvalente, 16 Route de Cognac, Gimeux.

18H 35 min.

SAMEDI 28 NOV.

Maison de quartier Saint-Jacques, 33 Rue d'Angelier, Cognac.

10H30 35 min.

Inscriptions ouvertes à toutes les familles fréquentant une structure petite enfance de Grand Cognac

SUR LE TERRITOIRE

1. Temps gourmand intergénérationnel
2. Atelier de portage bébé
3. Atelier motricité 0 à 3 ans
4. Émotions des ados : mode d'emploi
5. Les ateliers langage
6. Visite du musée d'Art et d'Histoire de Cognac
7. Défi parents VS ados
8. Séance de fitness parents/ados
9. Atelier massage bébé
10. Les émotions des ados
11. Atelier bébés nageurs
12. Mois sans écran
13. Atelier massage, portage, nesting
14. Spectacle L'Homme-Orchestre
15. La prévention spécialisée à l'écoute des parents
16. Spectacle Joutes vocales compagnie Sing Song
17. Bébé signe
18. À la découverte des émotions en famille
19. Petits bouts d'histoires
20. Cercle de parole - Parents aidants
21. Voyage sonore
22. Groupe d'éveil
23. Atelier portage - le temps d'un nouage
24. Atelier « À petits petons »
25. Atelier lien sonore
26. Paroles de parents : donner de l'autonomie à mon ado… Oui, mais jusqu'où ?
27. Duo en cuisine : parents & ados
28. Séance Baby handball
29. L'importance du trio parents, enfants, professionnels
30. Goûter du monde et sport pour tous
31. À petits pas dansés
32. Toi, moi et nos droits
33. Pause parents, un temps pour souffler
34. Jeux vidéo + débat parents/ados
35. La bulle des parents
36. NOVEMB'ART • Mila Charabia
37. NOVEMB'ART • Premier envol
38. NOVEMB'ART • Ensemble, je suis
39. NOVEMB'ART • Héritages
40. NOVEMB'ART • Hop & Râ
41. NOVEMB'ART • Trio de chansons











CONTACT : MOISDESPARENTS@GRAND-COGNAC.FR

GRAND COGNAC AGGLOMÉRATION

CHARENTE LE DÉPARTEMENT

ALLOCATIONS FAMILIALES

msa