

Partageons Proposons  
**LE PEPS**  
 Echangeons Sortons  
 du Pays de Château-Gontier



**DU 21 AU 25 NOVEMBRE**  
**SEMAINE SPÉCIALE ÉCRANS**



L'utilisation des écrans chez les enfants et les jeunes est un sujet de plus en plus présent dans les préoccupations des parents.

En réponse à ce constat, le PEPS organise une "semaine spéciale écrans" du 21 au 25 novembre 2022.

Notre objectif est d'informer et sensibiliser les enfants, les jeunes, les parents et les grands-parents à l'utilisation des écrans.

Retrouvez le programme détaillé ci dessous.

<http://www.chateaugontier.fr/media/pdf/2022/10/20221014161529.pdf>



• **Echanges et rencontres**

**CONFECTION DE PETITS BONNETS POUR L'ASSOCIATION LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES**

Dans une précédente newsletter, nous vous avons parlé d'une action en faveur des Petits Frères des Pauvres : confectionner de petits bonnets qui seront placés sur des bouteilles de jus de fruits et dont une partie des ventes sera reversée à l'association. Pour les personnes intéressées, nous vous retrouvons pour confectionner ces bonnets **le mardi 8 novembre à 14h à la médiathèque du pays de Château-Gontier (merci de prévoir laine et aiguilles).**

Inscription à [centre.social@chateaugontier.fr](mailto:centre.social@chateaugontier.fr).

**ATELIER CUISINE - GRATUIT, SUR INSCRIPTION**

**Jeudi 10 novembre de 10h à 14h :** Venez partager un moment convivial et gourmand. En partenariat avec France Terre d'Asile et la résidence Les Ombelles. Lieux : Résidence Les Ombelles à Château-Gontier sur Mayenne.

## • Parentalité

### ENTRE PARENTS ET ENFANTS, LE LUNDI ON JOUE ET ON PAPOTE - 9H30/11H30 - GRATUIT

Lundi 7 novembre au Relais Petite Enfance de Château-Gontier sur Mayenne : Venez prendre un temps avec votre enfant pour jouer, échanger et rencontrer d'autres parents.

### SOIRÉE DÉBAT

Retrouvez ci-dessous le lien vers le **podcast de la dernière soirée débat (27/09)**.

*"Mon enfant me pousse à bout ! Apprendre à poser des limites en évitant les conflits."*

Animée par Anita Henry et Mélanie Brault.

 <https://lautretradio.fr/?5387>



## • Cuisine

Nous vous proposons de tester cette recette de saison : Crumble de potiron au parmesan. Voici un lien pour la recette : <https://www.cuisineaz.com/recettes/crumble-de-potiron-au-parmesan-50178.aspx>

## • Espace Ressources Jeunesse

### "AVOIR LES CLÉS POUR RÉUSSIR SON ANNÉE" - 2 NOVEMBRE 2022 - 14H

Atelier autour de l'apprentissage : comprendre les composantes de l'apprentissage, apprendre à réviser efficacement pour se souvenir plus longtemps...

Atelier animé par une sophrologue le 2 novembre 2022 de 14h à 16h30 à la Salle des Chataigniers, 36 rue Jules Renard à Château-Gontier sur Mayenne.

Places limitées. Sur inscription auprès du PEPS à [centre.social@chateaugontier.fr](mailto:centre.social@chateaugontier.fr) ou au 02 43 09 55 80.



### SEX'PRIMER, UN SÉJOUR CONÇU PAR ET POUR LES JEUNES AUTOUR DE LA SEXUALITÉ

Du 2 au 4 novembre, la fédération des centres sociaux propose un séjour gratuit à Rennes dédié aux jeunes pour aborder la sexualité "comme ils l'entendent".

Au programme : temps de débat, jeux de société sur la sexualité, intervention interactive avec sexothérapeute et association, ciné débat, temps libres... Pour plus d'information et inscription :

<https://paysdelaloire.centres-sociaux.fr/reseau-jeunes-local-sexprimer-un-sejour-concu-par-et-pour-les-jeunes-autour-de-la-sexualite/>



Du 24 octobre au 6 novembre, les permanences de l'Espace Ressources Jeunesse seront le mercredi de 15h à 18h et le jeudi de 10h-12h30 à 13h30-18h.