

Partageons Proposons  
**LE PEPS**  
Echangeons Sortons

*du Pays de Château-Gontier*

Un lieu de rencontres et d'échanges intergénérationnels  
ouvert à tous les habitants

## PROGRAMME

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

\*Programme sous réserve du protocole sanitaire en vigueur





### **C'est la rentrée au PEPS !**

Après un été riche en rencontres et en partages, je suis heureuse de vous retrouver pour une nouvelle année scolaire placée sous le signe de la convivialité, de l'engagement et du bien-être. La rentrée est toujours un moment particulier : elle marque un nouveau départ, une occasion de se fixer de nouveaux objectifs, de tisser de nouveaux liens et de s'ouvrir à de nouvelles expériences.

Le PEPS, c'est une multitude d'activités pour tous les âges et tous les goûts : ateliers, sorties, temps d'échange et bien plus encore. Que vous soyez en quête de lien social, de détente, d'apprentissage ou d'engagement citoyen, vous trouverez ici un espace chaleureux et à l'écoute, où chacune et chacun peut s'exprimer et s'épanouir.

Cette rentrée est également marquée par le retour de la Quinzaine de la Parentalité. Du 10 au 20 novembre, le PEPS vous accueille pour des temps forts dédiés aux familles, autour du thème : « Prendre soin de son enfant et de soi ». Ces quinze jours seront ponctués de spectacles, d'ateliers et de conférences. Ce rendez-vous se veut un moment pour se recentrer, se questionner et partager ses expériences afin de mieux vivre son quotidien parental.

Je vous souhaite une très belle rentrée scolaire et vous attends nombreuses et nombreux aux activités du PEPS !

Bénédicte FERRY,  
*Vice-Présidente du Pays de Château-Gontier*

---

Retour en images p.4

Calendrier des animations p.5-10

Adresses p.11

● Espace famille et parentalité, loisirs pour tous p.12

● Espace numérique p.13

● Espace ressources p.14

● Espace sorties et vacances p.15

● Espace échanges et rencontres p.15

● Les Ateliers Vie Quotidienne p.16-17

● Planning des permanences p.18-19

## INSCRIPTIONS AU PEPS :

Adhésion annuelle au PEPS et aux AVQ :

(valable du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre)

Une carte commune PEPS et AVQ.

Moyens de paiement : chèques (à l'ordre du Trésor Public) ou espèces (prévoir l'appoint).

Tarif individuel : 4 € | Tarif famille : 10 €

Tarif structure partenaire : 15 €

Les inscriptions sont ouvertes à partir du 25 de chaque mois.

## TRANSPORT assuré par l'équipe du PEPS pour les sorties ou les activités :

- À Château-Gontier sur Mayenne pas de participation au coût du transport.
- **Jusqu'à 30 km** autour de la ville participation de **2 €/personne** pour l'aller et retour.
- **Au-delà de 30 km** (dans la limite de 130 km) participation de **4 €/personne** pour l'aller et retour.

Départs et retours : promenade de la Résistance.

## Pas encore inscrit-e à notre Newsletter ?

Retrouvez toute notre actualité en avant première en écrivant à : [centre.social@chateaugontier.fr](mailto:centre.social@chateaugontier.fr)



# RETOUR EN IMAGES



Création d'un herbier 1/2  
6 mai 2025



Création d'un herbier 2/2  
22 mai 2025



Jardinage au naturel 13 mai 2025



Parents-enfants 4 juin 2025



Atelier cuisine 1/2 16 juin



Soirée débat 5 juin 2025



Atelier cuisine 12 mai 2025



Atelier cuisine 2/2 16 juin



Porteur de paroles



Atelier théâtre 16 juin 2025

## MERCREDI 3 SEPTEMBRE A

14h30-16h30 | Au PEPS, Château-Gontier sur Mayenne

**PARENT-ENFANT**

### FABRICATION CALENDRIER PERPÉTUEL

Pour commencer l'année scolaire, fabriquez un calendrier réutilisable sur plusieurs années !

> À partir de 5 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 10 SEPTEMBRE A

14h30-16h30 | Salle du Mille Club, Coudray

**PARENT-ENFANT**

### FABRICATION D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE

Faire un instrument, c'est facile ? Découvrez comment en fabriquer.

> À partir de 3 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MARDI 16 SEPTEMBRE A

10h-14h | Prom. de la Résistance, Château-Gontier sur Mayenne

**CAFÉ PAPOTE**

### GÉOCACHING

Rejoignez-nous pour une balade géocaching au cœur de la Ville, une chasse au trésor moderne où vous explorerez les moindres recoins à l'aide de votre smartphone.

> Prévoir pique-nique

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

A Adhésion au PEPS demandée p.3

● Espace famille et parentalité, loisirs pour tous p.12

● Espace ressources p.14

● Espace échanges et rencontres p.15

## MERCREDI 17 SEPTEMBRE A

10h-12h | Château-Gontier

**INTERGÉNÉRATIONNEL**

### NETTOYONS LA NATURE

Lors de cette balade à but écologique, vous êtes invités à ramasser les déchets rencontrés sur le parcours. De cette manière, vous contribuez à améliorer le cadre de vie. Une bonne action pour l'environnement tout en se baladant dans la Ville.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 17 SEPTEMBRE A

14h30-16h30 | Étang de Peuton

**PARENT-ENFANT**

### PÊCHE

Découverte des différentes techniques de pêche.

> À partir de 7 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## JEUDI 18 SEPTEMBRE A

14h-16h | Salle des sports, Chemazé

**CAFÉ PAPOTE**

### SCRAPBOOKING

Créez un souvenir en scrapbooking avec vos photos de vacances.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## SAMEDI 20 SEPTEMBRE A

10h-12h | Salle des fêtes, Château-Gontier sur Mayenne

**ESPACE RESSOURCE JEUNESSE**

### BABY SITTING DATING

Parents, baby-sitters, venez-vous rencontrer lors de cette matinée !

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

# CALENDRIER

## MERCREDI 24 SEPTEMBRE A

14h-17h | Salle des marquises, Château-Gontier sur Mayenne

### INTERGÉNÉRATIONNEL

#### CADRAN SOLAIRE

Fabriquez votre propre cadran solaire et découvrez comment lire l'heure avec le soleil.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## VENDREDI 26 SEPTEMBRE A

10h-14h | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### ATELIER CUISINE

#### BUFFET DÎNATOIRE

Cuisinez et partagez un buffet dînatoire.

En partenariat avec France Terre d'Asile.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MARDI 30 SEPTEMBRE A

10h-12h30 | Ferme de la basse Beuvrie, Prée d'Anjou

### INTERGÉNÉRATIONNEL

#### VISITE D'UNE FERME

Présentation et visite de la ferme : animaux, bâtiments d'élevage et salle de traite, fromagerie, champs et plantations d'arbres.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE A

14h30-16h30 | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### PARENT-ENFANT

#### ATELIER CUISINE

Partagez un moment avec votre enfant en préparant des petits plats.

> À partir de 3 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## VENDREDI 3 OCTOBRE A

10h-14h | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### ATELIER CUISINE

#### CUISINE

Cuisinez et partagez un repas convivial !

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## JEUDI 9 OCTOBRE A

12h-16h30 | Forêt Domaniale de Bellebranche, Saint-Brice

### SORTIE

#### À LA DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS

Balade avec animation sur le thème des champignons.

Au programme : quizz, anatomie, biologie et rôles écologiques des champignons.

> Prévoir pique-nique

> Transport :

2 €/ pers. Aller et retour.

Départ et retour de la Promenade de la Résistance,

Château-Gontier sur Mayenne

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MARDI 14 OCTOBRE

18h-19h30 | Salle des mariages, Mairie annexe, Bazouges

Château-Gontier sur Mayenne

### NUMÉRIQUE

#### « COMMENT BIEN SE PROTÉGER SUR INTERNET ? »

Intervention de la gendarmerie sur les risques et arnaques en ligne et comment vous en protéger.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---



## MERCREDI 15 OCTOBRE A

15h-16h | Salle des fêtes, Saint-Sulpice, La Roche-Neuville

### PARENT-ENFANT

#### YOGA

Partagez un moment de détente et de complicité autour du yoga.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## JEUDI 16 OCTOBRE A

15h-16h30 | Saint-Fort, Château-Gontier sur Mayenne

### CAFÉ PAPOTE

#### PILATE

Découvrez cette méthode douce mais efficace pour renforcer les muscles profonds.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MARDI 21 OCTOBRE A

14h-16h | Salle des fêtes, Daon

### INTERGÉNÉRATIONNEL

#### DÉCORATION D'AUTOMNE

Profitez de l'automne pour concevoir des décorations de saison !

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

A Adhésion au PEPS demandée p.3

● Espace famille et parentalité, loisirs pour tous p.12

● Espace numérique p.13

● Espace sorties et vacances p.15

● Espace échanges et rencontres p.15

## MERCREDI 22 OCTOBRE A

13h30-18h | Doué en Anjou

### SORTIE FAMILLE

#### LE MYSTÈRE DES FALUNS

Découvrez le site des caves troglodytiques des Perrières.

> Prévoir une tenue chaude.

> Tarifs selon QF entre 2,5 € et 5 € /pers.

> Transport : 4 € / pers. Aller et retour.

Départ et retour de la Promenade de la Résistance,  
Château-Gontier sur Mayenne

**PAYANT & SUR INSCRIPTION**

---

## JEUDI 23 OCTOBRE

14h30-17h | Salle Jean-Pierre Écard, Ménéil

### INTERGÉNÉRATIONNEL

#### APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

En partenariat avec la ludothèque Tout'à jeux.

**GRATUIT ET SANS INSCRIPTION**

---

## MARDI 24 OCTOBRE A

14h30-16h30 | Salle Polyvalente, Gennes-Longuefuye

### INTERGÉNÉRATIONNEL

#### ATELIERS SUR L'EAU

En partenariat avec les petits débrouillards.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## LUNDI 27 OCTOBRE A

10h-14h | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### ATELIER CUISINE

#### CUISINE HALLOWEEN

Cuisinez et partagez un repas gourmand et terrifiant.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 29 OCTOBRE A

14h-17h30 | Angers

### SORTIE

#### MUSEUM DES SCIENCES NATURELLES

En retraçant l'aventure humaine depuis la préhistoire, le museum développe et expose de précieuses collections, témoins de la diversité du monde vivant et de l'évolution de la nature.

> Transport : 4 €/ pers. Aller et retour.

Départ et retour de la Promenade de la Résistance,  
Château-Gontier sur Mayenne

### PAYANT & SUR INSCRIPTION

---

## VENDREDI 31 OCTOBRE A

17h-19h | Départ du PEPS, Château-Gontier sur Mayenne

### INTERGÉNÉRATIONNEL

#### MURDER PARTY

#### ET COLLECTE DE BONBONS

Passez une soirée terrifiante en ramassant des bonbons tous ensemble.

### GRATUIT & SUR INSCRIPTION

---

## MARDI 4 NOVEMBRE A

10h-12h | Salle du conseil, Bierné-les-Villages

### CAFÉ PAPOTE

#### MACRAMÉ

Découvrez l'art du macramé en réalisant une suspension pour plante.

### GRATUIT & SUR INSCRIPTION

---

## MERCREDI 5 NOVEMBRE A

14h30-16h30 | Au PEPS, Château-Gontier sur Mayenne

### PARENT-ENFANT

#### CRÉATION DE MARQUE PAGE

Partagez un moment de créativité pour créer ensemble des marque-pages qui vous ressemblent.

### GRATUIT & SUR INSCRIPTION

---

## VENDREDI 7 NOVEMBRE A

10h-14h | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### ATELIER CUISINE

#### CUISINE AMÉRICAINE

Cuisinez et partagez un repas à l'américaine.  
En partenariat avec France Terre d'Asile.

### GRATUIT & SUR INSCRIPTION

---

## DU 10 AU 20 NOVEMBRE A

### PARENTALITÉ

#### QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ

Sur le thème « Prendre soin de son enfant et de soi », cette quinzaine est l'occasion d'assister à des spectacles, des ateliers et conférences qui permettent de se questionner sur nos usages. Le programme sortira en octobre.

### GRATUIT & SUR INSCRIPTION

---



## SAMEDI 8 ET 15 NOVEMBRE A

10h30-12h | Au PEPS, Château-Gontier sur Mayenne

### ESPACE RESSOURCE JEUNESSE

#### ATELIERS CV / LETTRE DE MOTIVATION

Apprenez les bases pratiques pour bien démarrer votre parcours professionnel.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MARDI 25 NOVEMBRE A

10h-12h | Salle du conseil, Bierné-les-Villages

### CAFÉ PAPOTE

#### PEINTURE TEXTURÉE

Venez réaliser une œuvre d'art avec du sopalin !

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 26 NOVEMBRE A

14h30-16h30 | Salle Polyvalente, Châtelain

### PARENT-ENFANT

#### FABRICATION DE LANTERNE

Créez une lanterne et décorez-la. Elle fera un superbe élément de décoration.

> À partir de 4 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## JEUDI 27 NOVEMBRE A

18h-21h | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### ATELIER CUISINE

#### SOIRÉE TARTIFLETTE

Cuisez et partagez une tartiflette tous ensemble.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 3 DÉCEMBRE A

14h30-16h30 | Salle du Mille Club, Coudray

### PARENT-ENFANT

#### ATELIER CRÉATIF DE NOËL

C'est parti pour les préparatifs de Noël ! Participez à cet atelier pour vous mettre dans l'ambiance et partager un moment convivial.

> À partir de 4 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MARDI 9 DÉCEMBRE A

10h-12h | Salle du conseil, Bierné-les-Villages

### CAFÉ PAPOTE

#### POT EN ARGILE

Fabriquez un petit pot en argile et décorez-le.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## MERCREDI 10 DÉCEMBRE A

14h30-16h30 | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### PARENT-ENFANT

#### PÂTISSERIE DE NOËL

Profitez de l'ambiance de Noël pour pâtisser !

> À partir de 4 ans

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

- A Adhésion au PEPS demandée p.3
- Espace famille et parentalité, loisirs pour tous p.12
- Espace ressources p.14
- Espace sorties et vacances p.15
- Espace échanges et rencontres p.15

# CALENDRIER

## JEUDI 11 DÉCEMBRE A

14h-16h | Salle des sports, Chemazé

### CAFÉ PAPOTE

#### PÂTE FIMO

Décorez un objet en pâte fimo.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## VENDREDI 19 DÉCEMBRE A

18h-21h30 | Laval

### SORTIE TOUT PUBLIC

#### LES ILLUMINATIONS DE LAVAL

Baladez-vous dans les rues illuminées de Laval.

> Transport : 4 €/ pers. Aller et retour.

Départ et retour de la promenade de la Résistance,  
Château-Gontier sur Mayenne

**PAYANT & SUR INSCRIPTION**

---

## LUNDI 22 DÉCEMBRE •

10h-16h | Salle du Louvre, Château-Gontier sur Mayenne

### ATELIER CUISINE A

#### REPAS DE NOËL

Cuisez et partagez un repas tous ensemble. Suivi de jeux de société.

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

## LUNDI 29 DECEMBRE •

14h-16h | Au PEPS, Château-Gontier sur Mayenne

### CAFÉ PAPOTE A

#### CRÉATIONS DE NOËL

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

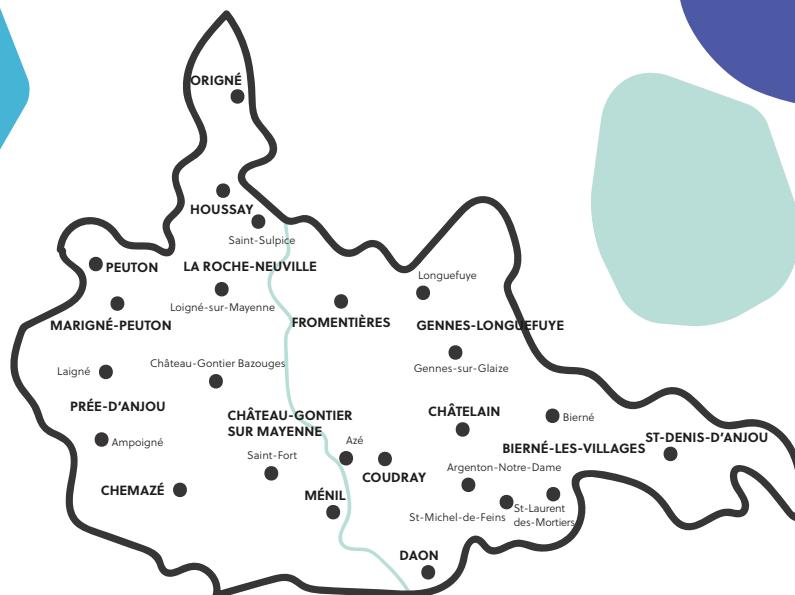


### A L'APPROCHE DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE ACTION SOLIDAIRE

Chaque année, le PEPS met en place une action solidaire à l'attention des publics les plus fragiles. Pour mettre en musique cette action, nous comptons sur l'implication des habitants du Pays de Château-Gontier.

**Si vous êtes partant, contactez-nous !**

---



Centre social Le PEPS,  
32 avenue Carnot  
CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

Salle des fêtes,  
Promenade de la Résistance,  
CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

Salle du Louvre  
Quartier Le Louvre,  
CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

Salle des mariages, Mairie annexe  
Bazouges, place de la Mairie  
CHÂTEAU-GONTIER-SUR-MAYENNE

Salle des marquises  
11 Rue Louis Fourmond, Saint-Fort,  
CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

Pilate Saint-Fort  
12 rue de la Martinière,  
CHÂTEAU-GONTIER-SUR-MAYENNE

Salle du conseil,  
4 Rue du Prieuré  
BIERNÉ-LES-VILLAGES

Salle des fêtes,  
rue des Martyrs de Formusson,  
DAON

Ferme de la Basse Beuvrie,  
La Basse Beuvrie  
PRÉE D'ANJOU

Salle polyvalente,  
2 rue des Oiseaux  
GENNES-LONGUEFUYE

Salle des sports,  
16 rue du stade  
CHEMAZÉ

Salle des fêtes de Saint Sulpice,  
Chemin de la Gendronnière,  
LA ROCHE-NEUVILLE

Étang de Peuton  
Route de Saint-Gault,  
PEUTON

Salle Jean Pierre Écard,  
1 chemin du Vigneau,  
MÉNIL

Salle du Mille Club,  
12 rue du Bac de Ménil,  
COUDRAY

Salle Polyvalente,  
rue principale  
CHÂTELAIN

Museum des sciences naturelles  
43 Rue Jules Guittou,  
ANGERS

Le Mystère de Faluns  
7 Rue d'Anjou,  
DOUÉ-LA-FONTAINE

## ESPACE FAMILLE ET PARENTALITÉ

Cet espace propose des animations dans lesquelles vous pourrez rencontrer d'autres parents et échanger sur des thématiques liées à la parentalité. Ce sera également l'occasion de partager des moments privilégiés avec vos enfants lors de temps animés par des professionnel·les.

Retrouvez le programme des animations dans le calendrier p.4-9



## ESPACE LOISIRS POUR TOUS

Profitez des animations autour des loisirs pour échanger avec petits et grands, jeunes et moins jeunes, pour un après-midi jeux ou des ateliers parents-enfants ou encore intergénérationnels.

Retrouvez le programme des animations dans le calendrier p.4-9



## ESPACE NUMÉRIQUE

### ATELIERS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

Ouverts à tous, ces ateliers permettent de se familiariser avec l'outil informatique et l'usage d'internet. Des petits groupes sont constitués par niveau et sont animés par des bénévoles. Les ateliers se déroulent de septembre à janvier ou de février à juin, à raison de deux ateliers d'une heure et demie par mois hors vacances scolaires.

*Lieux des ateliers :*

- Médiathèque
- Salle Vulcain
- Fromentières
- Bierné-les-Villages

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---



### ATELIERS NUMÉRIQUES

#### > En partenariat avec Orange Smartphones, réseaux sociaux...

Les animateurs interviennent sur plusieurs modules : prise en main de son smartphone, protection de vos données personnelles sur internet, éviter les arnaques en ligne et découverte des réseaux sociaux.

*Lieu des ateliers :*

- Mairie annexe Bazouges

**Session : 30 septembre, 14 octobre, 4 novembre, 25 novembre et 9 décembre**

**GRATUIT & SUR INSCRIPTION**

---

#### > En partenariat avec l'ASEPT



Ils s'adressent aux personnes de 60 ans et plus. Ces ateliers permettent de se familiariser avec la tablette tactile, le smartphone et l'usage d'internet. Les ateliers se dérouleront sur 10 séances de deux heures, hors vacances scolaires.

**SUR INSCRIPTION**

---

*Pour connaître les prochaines dates d'atelier, renseignez-vous auprès du PEPS.*

## ESPACE RESSOURCES

### RESSOURCES PROJETS POUR TOUS

Pour intégrer nos Collectifs ou Groupes de Travail et suivre les projets du PEPS :

- Collectif Parentalité
- Collectif Numérique
- Collectif Loisirs et vacances
- Collectif Accueil et communication
- Collectif Jeunesse

Au PEPS, il est possible de créer ou participer à des projets, grands ou petits, et inventer des réponses pour créer du lien, relier les gens, faire société... Une fête de quartier, un espace d'accueil pour les enfants avec les parents, une mobilisation collective contre une situation injuste... On y fabrique ensemble plein de possibles !

*Pour plus d'informations, contactez le PEPS !*



### RESSOURCES JEUNESSE

Gratuit, sans rendez-vous et à destination des 15-25 ans, cet espace est dédié à l'information et l'orientation locale des jeunes sur : **l'emploi, la formation, le job d'été, la santé, la mobilité internationale, le logement, le sport, les loisirs**. Un accès aux ordinateurs et à internet sont proposés.

**Bourse communautaire aux projets jeunes** : dispositif de soutien et de valorisation des projets initiés par des jeunes 15-25 ans pour développer des actions à l'international.

**Bivouac Aventure** : 2 jours organisés tous les 2 ans en partenariat avec les Communautés de communes de Meslay-Grez et de Craon lors des vacances d'avril. À dominante sportive, il s'adresse aux 12-16 ans et propose différentes épreuves mêlant sport, culture et divers jeux d'animation en équipe.

*Retrouvez le programme des animations dans le calendrier p.4-9*

### PERMANENCES

#### Médiathèque du Pays de Château-Gontier

- Mercredi de 15h à 18h (toute l'année)
- Samedi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h (hors vacances scolaires)
- Jeudi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h (vacances scolaires)

## ESPACE SORTIES ET VACANCES

**SORTIES** : Découvrez ou redécouvrez votre territoire en partageant des moments conviviaux en famille et/ou entre amis (visites, spectacles, activités etc).

Retrouvez le programme des animations dans le calendrier p.4-9

**VACANCES** : Parce que les vacances représentent des moments de partages, de détente en famille ou entre amis, Le PEPS propose un accompagnement personnalisé et/ou collectif pour l'organisation et l'aide à la recherche de financements de votre projet de vacances.

Pour plus d'informations, contactez le PEPS



## ESPACE ÉCHANGES ET RENCONTRES

**CAFÉS PAPOTE** : ce sont des ateliers d'échanges de savoirs où vous pourrez partager vos savoirs, mais aussi créer, expérimenter, discuter et rencontrer des personnes autour de vos centres d'intérêts (arts créatifs, bricolage, cuisine, environnement, bien-être...)

**ATELIERS CUISINE** : Des moments de partage et découverte de recettes d'ici et d'ailleurs autour de la confection d'un repas et sa dégustation.

Retrouvez le programme des animations dans le calendrier p.4-9



# ESPACE DE DÉCOUVERTES ET D'INITIATIVES (EDI) :

## LES ATELIERS VIE QUOTIDIENNE

Véritable lieu de convivialité, d'échanges et de partages, l'EDI est ouvert à tous et toutes. Il favorise le mieux-être, la reconnaissance et la redynamisation des personnes les plus isolées, en proposant des actions collectives. Il facilite l'ouverture sur la vie locale et valorise les savoirs et capacités de chacun-e. Cet espace existe depuis 1998. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, il accueille aussi les habitant-es de la Communauté de communes du Pays de Château-Gontier.



*Si vous êtes intéressés par les Ateliers Vie Quotidienne, contactez-les au 02 43 09 55 87 ou ateliers.vie.quotidienne@chateaugontier.fr.*

## LES ATELIERS

### SUR INSCRIPTION

### CUISINE

#### Château-Gontier sur Mayenne

9h30 à 11h30

Trois groupes différents  
Une fois par mois (en fonction  
des places disponibles)

**Gratuit ou 4 € avec repas en commun**

#### Une commune du Pays de Château-Gontier

9h30 à 11h30

1 groupe 1 fois par mois  
sur une commune à définir

**Gratuit ou 4 € avec repas en commun  
(12 personnes maxi)**

### COUTURE ou TRICOT

*Gratuit*

#### Château-Gontier sur Mayenne

14h30 à 16h30

Le mardi en alternance entre couture  
et tricot (une semaine sur deux).

#### Fromentières

Couture uniquement, 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> mardi  
de chaque mois.

### GYMNASTIQUE ADULTES

*Payant*

#### Château-Gontier sur Mayenne

14h30 à 15h30

Le jeudi (sauf vacances scolaires)

#### Châtelain

10h à 11h

Le vendredi (sauf vacances scolaires)



## ECRITURE

*Gratuit*

**Château-Gontier sur Mayenne**

**10h à 12h**

Un samedi par mois à la Médiathèque

**Une commune  
du Pays de Château-Gontier**

**9h30 à 11h30**

Un mercredi par mois

## JARDINAGE

*Gratuit*

**Château-Gontier sur Mayenne**

**9h30 à 11h30**

Le lundi, une parcelle disponible  
aux Jardins Familiaux.



## RANDONNÉES PÉDESTRES

*Gratuit*

**Une commune  
du Pays de Château-Gontier**

**13h30 à 17h**

Le 3<sup>e</sup> lundi de chaque mois.

## ATELIERS CRÉATIFS

*Gratuit*

**Château-Gontier sur Mayenne**

Une à deux fois par mois, le lundi après-  
midi. Contenu en fonction des saisons,  
des thèmes proposés et de vos envies.

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

*Gratuit*

**Château-Gontier sur Mayenne  
ou une commune  
du Pays de Château-Gontier**

Une fois par trimestre, relaxation  
et détente avec différents supports  
(musique, dessin, yoga, jeux,...)

## DÉCOUVERTES & INITIATIVES SPORTIVES

*Gratuit*

**Château-Gontier sur Mayenne**

**9h45 à 11h45**

Le mardi (sauf vacances scolaires) au  
Service des Sports. Découverte d'un  
nouveau sport chaque semaine.

**Une commune  
du Pays de Château-Gontier**

**9h45 à 11h45**

1 fois par trimestre le mardi. Découverte  
d'un nouveau sport.

**+ D'INFOS SUR**

**LES ATELIERS VIE QUOTIDIENNE**

- Un programme mensuel détaillé paraît chaque mois, distribué aux participant-es et disponible sur le site du Pays de Château-Gontier.
- Si vous êtes intéressé-e par cet espace, lors de l'entretien d'accueil, une fiche de liaison sera à compléter.

# PLANNING DES PERMANENCES

## DU PEPS À LA MAIRIE ANNEXE

### Défense des consommateurs



#### UFC-QUE CHOISIR

Résoudre des litiges avec des professionnels et informer les consommateurs

Tous les mercredis matin  
de 9h à 12h  
Rendez-vous au 02 43 67 01 18

### Emploi



#### CIRFA - Centre d'Information et de Recrutement des Forces Armées

Informer sur les recrutements de l'armée de Terre

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi après-midi  
de 14h à 16h  
Rendez-vous au 02 43 91 03 20

### Famille



#### CAF

Informer et permettre l'accès aux prestations

Le lundi et le vendredi de 9h à 12h, le mercredi de 13h30 à 16h30  
(Hors vacances scolaires)  
RDV sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr) ou 3230



#### UDAF et ATMP

Accompagnement et soutien des tuteurs familiaux ou de toute personne ayant besoin d'information

Uniquement sur rendez-vous  
au 02 43 49 52 57



#### CIDFF

Aider et accompagner les femmes et les familles

1<sup>er</sup> vendredi du mois de 13h30 à 17h  
Rendez-vous au 02 43 56 99 29



#### FRANCE ALZHEIMER

Informer les aidants des malades d'Alzheimer et apparentés

Se renseigner auprès  
de l'accueil de la mairie annexe



#### VACANCES ET FAMILLES 53

Aide au départ en vacances pour les familles

Prendre rendez-vous  
au 06 19 68 72 42



#### LA CITAD'ELLE

Accueil, écoute et accompagnement des femmes victimes de violences conjugales

Prendre rendez-vous  
au 02 43 56 95 94



#### AMAV

Proposer une aide administrative, un suivi micro entreprise, et assurer un accompagnement social des familles du voyage

Tous les jeudis de 13h30 à 17h30  
Prendre rendez-vous  
au 02 43 02 93 38

### Information et accompagnement

## Justice



### VICTIMES & PRÉVENTION PÉNALE 53

Accueillir et accompagner toute personne victime d'une infraction pénale



### POINT JUSTICE - Informer, Orienter, Aider

Aider à l'accès aux droits



### CONCILIATEUR DE JUSTICE

Aider à résoudre un conflit entre particuliers



### SPIP

Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation de la Mayenne



### FNATH

Conseiller, informer et aider à la défense des droits des accidentés de la vie

1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi de 9h30 à 12h  
Rendez-vous au 02 43 56 40 57

Renseignements au Barreau de Laval au 06 24 22 74 40  
CDAD53 jeudi et vendredi matin

2<sup>e</sup> mardi et 4<sup>e</sup> mardi matin  
Se renseigner auprès de l'accueil de la mairie annexe  
Rendez-vous au 02 43 09 55 80

Sur convocation

1<sup>er</sup> jeudi du mois de 15h30 à 17h30  
Sans rendez-vous

## Retraite



### CICAS

Informier et demander sa retraite ARRCO, AGIRC et IRCANTEC



### FRANCE MUTUALISTE

Aider les anciens combattants sur leurs droits

Prendre rendez-vous au 09 70 66 06 80

3<sup>e</sup> jeudi de 9h à 12h  
Sans rendez-vous

Les jours et horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés.

Pour tout renseignement, veuillez-vous adresser à l'accueil de la Mairie Annexe





## Infos et Contacts

### **CENTRE SOCIAL LE PEPS**

#### **du Pays de Château-Gontier**

Place de la Mairie - CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

**du lundi au vendredi, 9h-12h | 13h30-18h**

**02 43 09 50 52**

**centre.social@chateaugontier.fr**

Les professionnelles du PEPS peuvent vous accueillir du mardi au samedi dans leurs locaux au 32 avenue Carnot - CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

### **PERMANENCES ESPACE RESSOURCES JEUNESSE**

32 avenue Carnot - CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

- Mercredi de 15h à 18h et samedi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h (*hors vacances scolaires*).
- Mercredi de 15h à 18h et le jeudi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h (*vacances scolaires*).

### **E.D.I DES ATELIERS VIE QUOTIDIENNE**

**02 43 09 55 87 ou 06 33 97 81 60**

**ateliers.vie.quotidienne@chateaugontier.fr**

