AU FIL DE LA JOURNÉE

POUR ÉCHANGER ET S'INFORMER

En complément des temps partagés, venez rencontrer les associations et les professionnels, échanger et poser vos questions.

Le référent handicap et inclusion de la Ville

À l'Espace Ressources, tout au long de la journée, pendant les horaires d'ouverture

Un interlocuteur pour vous informer, vous écouter et vous accompagner, que vous soyez directement concerné par le handicap ou proche d'une personne concernée.

L'association SuperMamans

Un coup de pouce autour de l'arrivée de bébé !
Un temps pour échanger et découvrir un réseau d'entraide et de soutien aux futures et jeunes mamans.

Les animatrices de La Leche League
De 10 h à 12 h et de 15 h 30 à 17 h

Des questions sur l'allaitement ? Parlons-en !
Pendant la grossesse ou après la naissance, un temps pour vous informer, partager vos questions et trouver du soutien auprès des animatrices.

À DÉCOUVRIR

LES DROITS DE L'ENFANT EN CRÉATIONS

Découvrez les œuvres réalisées par les enfants et les équipes des accueils de loisirs (ALSH) autour des droits de l'enfant.

Une invitation à regarder, à échanger et à en parler en famille.

DÈS 17 H
UN FINAL EN MUSIQUE ET EN PARTAGE

Quelques mots pour clôturer cette journée, puis place à un goûter en musique avec les professeurs de la MJC et leurs élèves !

Discours de clôture du Maire Julien Miro.

INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil libre et gratuit.

Ouverture de 10 h à 12 h, puis à partir de 14 h.
Fermeture du bâtiment pendant la pause méridienne.

MJC Centre André Malraux
10 avenue de la Moutte, Castelnau-le-Lez.

Contact
parentalite@castelnau-le-lez.fr
04 11 28 45 07.

Une journée organisée par la Ville de Castelnau-le-Lez, avec les acteurs du réseau parentalité, en partenariat avec la MJC Centre André Malraux.

Parce que la parentalité, c'est une aventure… et qu'on est plus forts ensemble.

La ville de Castelnau-le-Lez présente

RENDEZ-VOUS PARENTALITÉ #01

PROGRAMME

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026

MJC CENTRE ANDRÉ MALRAUX

Entrée libre et gratuite
De 10 h à 12 h, puis dès 14 h

« Il faut tout un village pour élever un enfant »

Et si, le temps d'une journée, vous faisiez partie de ce village ?

Organisée avec les acteurs de son réseau parentalité, en partenariat avec la MJC Centre André Malraux, cette journée invite les familles et les futurs parents à se rencontrer, à partager leurs expériences et à vivre des moments privilégiés ensemble.

Des tout-petits aux adolescents, des propositions pour tous les âges et des temps d'échange avec des associations et des professionnels, dans un esprit d'écoute et sans jugement.

UNE MATINÉE EN FAMILLE

DÈS 10 H · BIENVENUE !

Le petit déjeuner des familles
Un accueil chaleureux pour se retrouver et commencer la journée ensemble.

ALMA — EN MOUVEMENT

Autonomie, Libre, Mouvement, Accompagnement
De 10h à 12h
Également l'après-midi, de 14 h à 17 h
Parents et enfants de 0 à 3 ans

Petits mouvements, grandes découvertes !

Un espace de jeu, de mouvement et d'explorations sensorielles et artistiques, au rythme de chaque enfant. Les parents observent, participent et accompagnent ses initiatives.

Inspiré de l'approche Pikler et de la philosophie éducative de Reggio Emilia, ce rendez-vous fait place à l'autonomie, à la liberté de mouvement et à la créativité.

Avec les associations **« Élever en Tribu »** et **« Un chemin qui chatouille »**.

LECTURES POUR PETITES ET GRANDES OREILLES

Trois séances
10 h–10 h 30 / 10 h 30–11 h / 11 h–11 h 30
Parents et enfants de 0 à 3 ans

Entrez dans le monde des histoires ! Un temps de découverte autour du kamishibaï, pour partager le plaisir des récits avec les tout-petits.

Avec la médiathèque Aimé Césaire.

YOGA EN DUO

Trois séances
10 h–10 h 30 / 10 h 35–11 h 05 / 11 h 10–11 h 40
Parents et enfants dès 3 ans

Une pause complice pour bouger, respirer et se détendre ensemble ! Un rendez-vous ludique et apaisant, adapté aux plus jeunes.
Avec le service des sports de la Ville.

PAUSE MÉRIDIENNE

DE 12H À 14H

La MJC ferme ses portes pour préparer les espaces de l'après-midi. Retrouvez-nous dès 14 h !

UN APRÈS-MIDI EN FAMILLE

ALMA — EN MOUVEMENT

De 14 h à 17 h · Parents et enfants de 0 à 3 ans

Retrouvez l'espace d'exploration des tout-petits présenté dans le programme du matin.

AUTOUR DU JEU

De 14 h à 17 h · Parents et enfants de 3 à 12 ans

Quels défis et quelles surprises vous attendent ? À vous de jouer pour le découvrir ! Des jeux de société pour explorer, coopérer, rire et s'amuser en famille… et avec d'autres familles. Avec l'association **« Bulle de mots »**.

PETITS DÉFIS EN FAMILLE

De 14 h à 15 h 30 · Parents et enfants de tous âges

Adresse, équilibre, rapidité et coordination : une série de défis courts et ludiques à relever ensemble. Parents et enfants unissent leurs talents, avec un seul objectif : prendre plaisir à jouer !
Avec le service des sports de la Ville.

DERRIÈRE LES MOTS

De 14 h 30 à 16 h 30 · Adolescents et parents

Venez jouer avec les mots, laisser vagabonder votre imagination et vous essayer au slam dans une atmosphère détendue. Pas besoin d'avoir l'habitude d'écrire : chacun avance à son rythme, avec la liberté de partager ses textes… ou de les garder pour soi.
Avec l'association **« Pour demain »**.

BINOM'FIT

Trois séances : 15 h 45–16 h 05 / 16 h 10–16 h 30
16 h 35–16 h 55 · Parents et enfants dès 3 ans
Un rendez-vous dynamique pour bouger en duo ! Des exercices adaptés et des défis coopératifs pour se dépenser, accorder ses mouvements et faire équipe dans la bonne humeur.
Avec le service des sports de la Ville.

DES REGARDS CROISÉS POUR MIEUX SE COMPRENDRE

DANS LA PEAU D'UN DYS

De 14 h à 15 h 30 · Parents

Et si vous viviez, le temps d'un atelier, les obstacles que rencontrent certains enfants au quotidien ?

À travers des mises en situation et des échanges, découvrez certaines difficultés liées aux troubles DYS pour mieux comprendre le vécu des enfants et adapter votre accompagnement.

Avec l'association **« Aladin »**, en collaboration avec l'association **« Vie Atypique »**.

À PLUSIEURS VOIX : LES CHEMINS SINGULIERS DE LA PARENTALITÉ

De 15 h 30 à 17 h
Parents, associations et professionnels

Être parent d'un enfant au parcours particulier, être parent solo ou soi-même en situation de handicap… C'est souvent tisser un chemin singulier.

Un temps pour croiser les expériences, poser ses questions et partager ses ressources, afin de se sentir moins seul face aux réalités du quotidien. Ici, pas de modèle parfait : des échanges sincères et bienveillants, sans jugement.

Avec les associations **« Aladin »**, **« Au-delà du spectre »**, **« Mauvais Cancres »** et **« Vie Atypique »**, une psychologue et neuropsychologue, ainsi que des parents.