



11 > 25 OCTOBRE 2025
DONGES

Quinzaine DE LA PARENTALITÉ

L'ALIMENTATION



GRATUIT



Edito

Nous sommes ravis de vous adresser la programmation de cette 2^{ème} édition de la **Quinzaine de la Parentalité sur « l'alimentation »**.

Ce thème a été choisi avec les partenaires participant à la préparation de cette quinzaine.

Nous savons combien la question de l'alimentation est une vraie préoccupation pour nous tous au quotidien, elle nous réunit : penser les menus, préparer... et bien sûr partager. Des ateliers créatifs aux ateliers pratiques, en passant par des moments ludiques et des dégustations, il y en aura pour tous les goûts et pour tous les âges. L'objectif ? Échanger, découvrir, et déconstruire ensemble les défis et les joies de l'alimentation en famille. Comment allier cuisine équilibrée et budget serré ? Comment développer le goût du « fait maison » ? Comment transformer le moment du repas en un vrai plaisir partagé ?

La Ville et l'OSCD, centre socio culturel de Donges, ont travaillé conjointement avec différents partenaires pour réaliser des propositions diversifiées, s'adressant aux petits et aux grands. Au cours de cette Quinzaine de la Parentalité, nous avons le souhait de mettre en place des temps partagés : adultes/enfants, des temps pour les enfants et également pour les parents.

L'ensemble des ateliers, activités, spectacles programmés sont **gratuits**.

Ne manquez pas la nouveauté de cette Quinzaine, notre **temps fort, le samedi 18 octobre**. Vous êtes attendus pour un moment de convivialité et de gourmandise, pensé spécialement pour les habitants de Donges.

On vous attend nombreux pour faire de cette Quinzaine un moment de rencontres et d'apprentissages enrichissants, où l'on aborde la parentalité à travers le plaisir de bien manger !

On vous laisse parcourir et découvrir cette programmation alléchante, Au plaisir de vous croiser lors d'un atelier,

Benoît COUTOULY - Président de l'OSCD et
Yveline LECAMP - Maire-Adjointe déléguée
à la Petite Enfance, à l'Enfance et aux Affaires scolaires



SAM
11/10
 10:00 - 12:00

Atelier cuisine Parents/Enfants

avec Séverine MARTIN - Naturopathe

Préparation d'un goûter équilibré pour le spectacle-goûter organisé par la médiathèque Jules Verne le samedi après-midi.

Confection de brochettes de fruits, de cookies et d'Energy Balls.

Public : parents et enfants à partir de 4 ans

Lieu : salle d'activités de l'OSCD - 40, rue des Écoles

Inscriptions : auprès de l'OSCD au 02 40 91 00 55 - ATTENTION PLACES LIMITÉES

15:00 - 16:30



Spect'Goûter

« Un jardin merveilleux »

par la compagnie La Bobinette Cherra

André et sa mère arrivent dans une nouvelle maison. Mais pas pour longtemps, précise la maman, parce que bientôt, ils auront mieux, bientôt ils seront mieux...

En attendant cet ailleurs, André grandit là avec sa maman rêveuse, et ensemble ils construisent des châteaux de carton dans le salon. Jusqu'au jour où André tombera dans le grenier sur une drôle de découverte.

Des histoires fabuleuses et étonnantes qu'il aurait été bien dommage de laisser au grenier !

Public : adultes et enfants à partir de 4 ans

Lieu : Médiathèque Jules Verne - 13, rue René Laënnec

Inscriptions : auprès de la médiathèque au 02 40 91 01 31 ou directement auprès de l'équipe - ATTENTION PLACES LIMITÉES



MAR
14/10
16:45 - 17:45

« Du jardin à la cuisine »

Atelier 1 : Découverte des fruits et des légumes

avec le Dr Dorothée Boisseau et la Maison de Santé de Donges

Qu'est ce qu'un fruit ? Qu'est ce qu'un légume ? Découverte du goût des légumes et des fruits de saison - Découverte des arbres fruitiers et plants de légumes // Focus santé pour les adultes.

Public : parents/enfants ou grands-parents/enfants
(3 à 6 ans ou au moins 1 enfant de 3-6 ans dans la fratrie)

Lieu : salle d'activités de l'OSCD - 40, rue des Écoles

Inscriptions : auprès de l'OSCD au 02 40 91 00 55 - ATTENTION PLACES LIMITÉES



Spectacle jeune public

« Huumm des légumes »

par la compagnie Arts symbiose

Le voyage d'un petit ver qui se promène au milieu d'un jardin potager, suivi d'une découverte des légumes.

Public : enfants (6 mois à 5 ans), parents, assistantes maternelles, grands-parents...

Lieu : Espace Renaissance - 4 ter, rue Evariste Boulay Paty

Inscriptions : Relais Petite Enfance par mail à rpe@ville-donges.fr ou 06 75 47 13 00

10:30 - 11:00

11:00 - 12:00

Contes et Fleurette

des histoires de soupe et de sorcières

Public : enfants de 3 à 10 ans

Lieu : Médiathèque Jules Verne

Inscriptions : auprès de la médiathèque au 02 40 91 01 31 ou directement auprès de l'équipe - ATTENTION PLACES LIMITÉES

« Du jardin à la cuisine »

Atelier 2 : compost, vie du sol et jeux autour des fruits et légumes

avec le Dr Dorothée Boisseau et la Maison de Santé de Donges

Mêmes modalités
que l'atelier 1 du 14 octobre



Atelier Mocktails & Jeux

avec l'équipe d'animation du secteur Enfance

MER

15/10

16:45 - 18:00

Venez shaker votre propre Mocktail* en famille, faire des jeux sur l'alimentation et explorer notre exposition sur l'équilibre alimentaire.

*Cocktail où l'alcool est remplacé par du jus de fruits.

Public : parents dont les enfants sont inscrits au périscolaire

Lieu : locaux du périscolaire élémentaire - 1, rue de la Souchais

Sans inscription

Atelier « Menus faciles et équilibrés »

avec des professionnelles de la Maison de Santé de Donges

Venez trouver des idées de menus faciles, rapides et équilibrés en vous amusant lors d'un quizz participatif !

* Besoin d'un mode de garde ? Vos enfants peuvent être pris en charge à l'accueil périscolaire pour l'activité « Mocktails & Jeux »

Public : parents

Lieu : locaux du périscolaire élémentaire - 1, rue de la Souchais

Inscriptions : auprès de l'OSCD au 02 40 91 00 55 - ATTENTION PLACES LIMITÉES



JEU

16/10

16:30 - 18:00

Goûter & Jeux de société sur le thème de l'alimentation

avec les enseignants et l'équipe d'animation de l'école Danielle Casanova

Le goûter sera élaboré par les enfants et les équipes éducatives.

Public : parents et enfants scolarisés à l'école maternelle Danielle Casanova

Lieu : salle de motricité de l'école

Sans inscription



5

Journée temps fort :

SALLES OMNISPORTS

RUE LÉO LAGRANGE

SAM

18/10

09:45 - 10:45 ET 11:00 - 12:00

Sorties Nature en famille

avec l'association « Entourée par la nature »

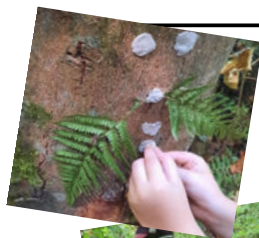
- Balade « La Nature au bout des doigts » : collecte de trésors et manipulation d'argile

Public : parents/enfants (de 18 mois < 4 ans)

- Balade sensorielle et jeux de découverte pour explorateurs en herbe (bingo des sons, parfum nature, parcours yeux bandés...)

Public : parents/enfants (de 6 < 9 ans)

Inscriptions : Relais Petite Enfance par mail à rpe@ville-donges.fr
ou 06 75 47 13 00



15:00 - 17:30



Concours culinaire intergénérationnel !

avec la présence exceptionnelle du Chef étoilé
Éric GUÉRIN de La Mare aux Oiseaux

10 brigades Adultes/Enfants, présenteront un plat sur le thème « Souvenir d'enfance » devant un jury présidé par Éric Guérin, qui élira les « meilleurs plats ». Un panier composé de fruits et légumes biologiques et locaux sera fourni. Le public pourra également voter pour la brigade qui aura créé la plus belle présentation (règlement du concours sur le site de la Ville).



Tous publics

Inscriptions : par mail à quinzaine44480@gmail.com avant le 30 septembre -
ATTENTION PLACES LIMITÉES (Défi réservé aux familles dongeoises)



samedi 18 octobre

Ateliers et Animations ludiques

15:00 - 17:30

- **LE ZESTE EN PLUS** : Ateliers de **sensibilisation**, de **démonstration** et de **dégustation**, pour concilier alimentation équilibrée, respect de l'environnement et budget serré.

Ateliers à 15h00 et 16h25

Inscriptions : auprès de la Maison du Parc au 02 40 91 68 68 ou sur www.parc-naturel-briere.com/agenda/

- **LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE BRIÈRE** : Plongez dans l'univers de l'alimentation avec un **Escape Game** par groupe de 2 à 4 personnes (durée 20 minutes), ou faites le **jeu en autonomie** « *Ces paysages qui nous nourrissent* »
- **LA MAISON DES JEUNES** : Testez vos papilles avec un **atelier de dégustation à l'aveugle** !
- **LES PETITS DÉBROUILLARDS** : Stand d'expériences fascinantes autour de la digestion.
- **SÉVERINE MARTIN (NATUROPATHE)** : Stand dédié à l'alimentation équilibrée et aux créations « fait maison ».

EN FIL ROUGE tout au long de l'après-midi, un délicieux goûter sera proposé par l'association « *T'as Ta Nounou à Donges ?* ». Les recettes de cette vente seront reversées au profit de l'association.

17:30 - 18:30

Spectacle humoristique

« **Alimenterre, mon cher Watson !** »

de et par Philippe MIKO

L'artiste est intervenu pour recueillir des mots, phrases et anecdotes sur le thème de l'alimentation auprès des enfants d'une dizaine de classes de la commune. Des chansons ont été créées avec les enfants. Venez les découvrir lors du spectacle.

Tous publics - Sans inscription





DIM
19/10
09:30

Randonnée pédestre pour « Octobre Rose »

organisée par l'EHPAD « Le Clos Fleuri »

Venez marcher avec nous pour la bonne cause ! Trois parcours adaptés à tous les niveaux (2kms, 5kms et 10kms).

Participation à partir de 5€. Les bénéfices seront reversés à l'association Sœurs d'encre dans le cadre d'Octobre Rose (association spécialisée dans le tatouage sur cicatrice et plus spécifiquement le tatouage artistique de reconstruction après cancer du sein).

Tous publics

Lieu : départ salles Omnisports - rue Léo Lagrange

Inscriptions sur place ou sur Hello Asso via le QR code



LUN
20/10
11:00 - 12:00

« Du jardin à la cuisine »

Atelier 3 : Potager et recettes

avec le Dr Dorothée Boisseau et la Maison de Santé de Donges

Mise en place d'un petit potager ou préparation de jardinières.
Activités et jeux autour de la saisonnalité. Recettes.

Public : parents/enfants ou grands-parents/enfants

(3 à 6 ans ou au moins 1 enfant de 3-6 ans dans la fratrie)

Lieu : salle d'activités de l'OSCD - 40, rue des Écoles

Inscriptions : auprès de l'OSCD au 02 40 91 00 55 - ATTENTION PLACES LIMITÉES





MAR

21/10

à partir de 16:30

Atelier cuisine à la MDJ

avec l'équipe d'animation

Venez découvrir de nouvelles recettes et concocter des douceurs sucrées pour partager un goûter avec les parents.

Public : ados de la 6ème à 17 ans

Lieu : Maison des Jeunes de Donges - 14, rue du Vice-Amiral Halgan

Sans inscription

Atelier cuisine Parents/Enfants

« Casseroles et Fourchettes »

Venez partager un moment de complicité avec votre enfant autour de la préparation d'un repas, puis dégustez en compagnie des autres participants dans une ambiance chaleureuse et joyeuse.

Public : parents et enfants de 4 à 11 ans

Lieu : salle de la Résidence Danielle Darrieux - 2 passage de l'Abbé Morgat

Inscriptions : auprès de l'OSCD au 02 40 91 00 55 - ATTENTION PLACES LIMITÉES

MER

22/10

10:00 - 14:30

Atelier jeux Parents/Enfants

« Les sardines et ses copines »

Jeu d'observation et de mémoire. En quelques secondes, observez les petites sardines costumées de votre jeu, mémorisez-les, et retrouvez-les dans la boîte. Un moment amusant à partager avec votre enfant. D'autres jeux vous seront également proposés.

Public : parents et enfants de 4 à 11 ans

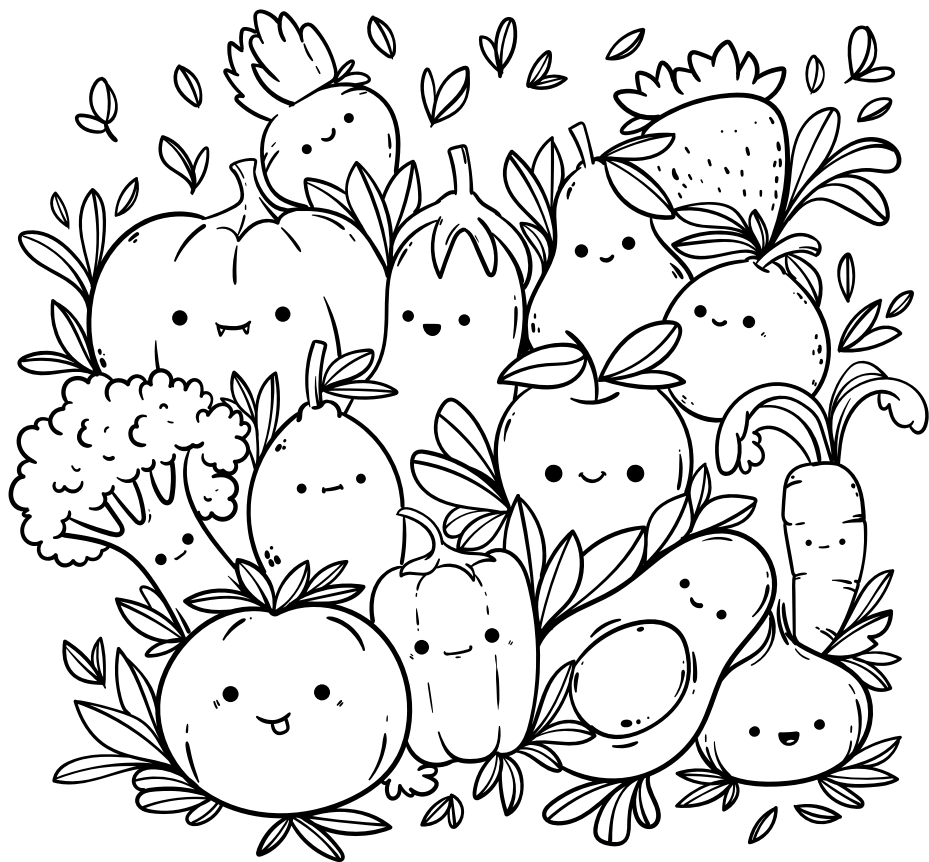
Lieu : salle de la Résidence Danielle Darrieux - 2 passage de l'Abbé Morgat

Sans inscription

14:30 - 17:30



DEVINE QUI JE SUIS...
ET COLORIE MOI !



Partenaires

Nous tenions à remercier tous nos partenaires pour leur soutien et leur engagement lors de l'organisation de cette 2^{ème} édition de la Quinzaine de la Parentalité. Ils sont essentiels à la réussite de cet événement. Sans leur contribution, cette animation ne pourrait tout simplement pas avoir lieu. Nous vous remercions pour votre participation et de partager notre vision du soutien aux familles.





Quinzaine

DE LA PARENTALITÉ

11 > 25 OCTOBRE 2025

L'ALIMENTATION



SAM. 18 OCTOBRE 2025

DONGES

15:00 - 18:30

LE DÉFI !
CUISINE EN
FAMILLE



SOUVENIR D'ENFANCE

Avec la présence exceptionnelle du
Chef étoilé Éric GUÉRIN de La Mare aux Oiseaux

STAND de sensibilisation et
démonstrations

ESCAPE GAME ET JEU
sur l'alimentation durable

Atelier de DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

EXPÉRIENCES autour de la digestion

ATELIER alimentation équilibrée

GRATUIT
TOUS PUBLICS

+ d'infos pages 6-7

Règlement du Défi
« CUISINE EN FAMILLE »



SPECTACLE HUMORISTIQUE

« **Alimenterre, mon cher Watson !** »

de Philippe MIKO

