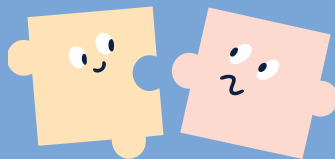


Metz & environs

Être parent...



... un jeu d'enfant ?!

Les
Rendez-vous
des
PARENTS

Échanges, jeux,
ateliers, rencontres...

Pour tous les parents
d'enfants de 0 à 18 ans

Gratuit

du
3 au 17
octobre
2026



Des journées pour tous les parents

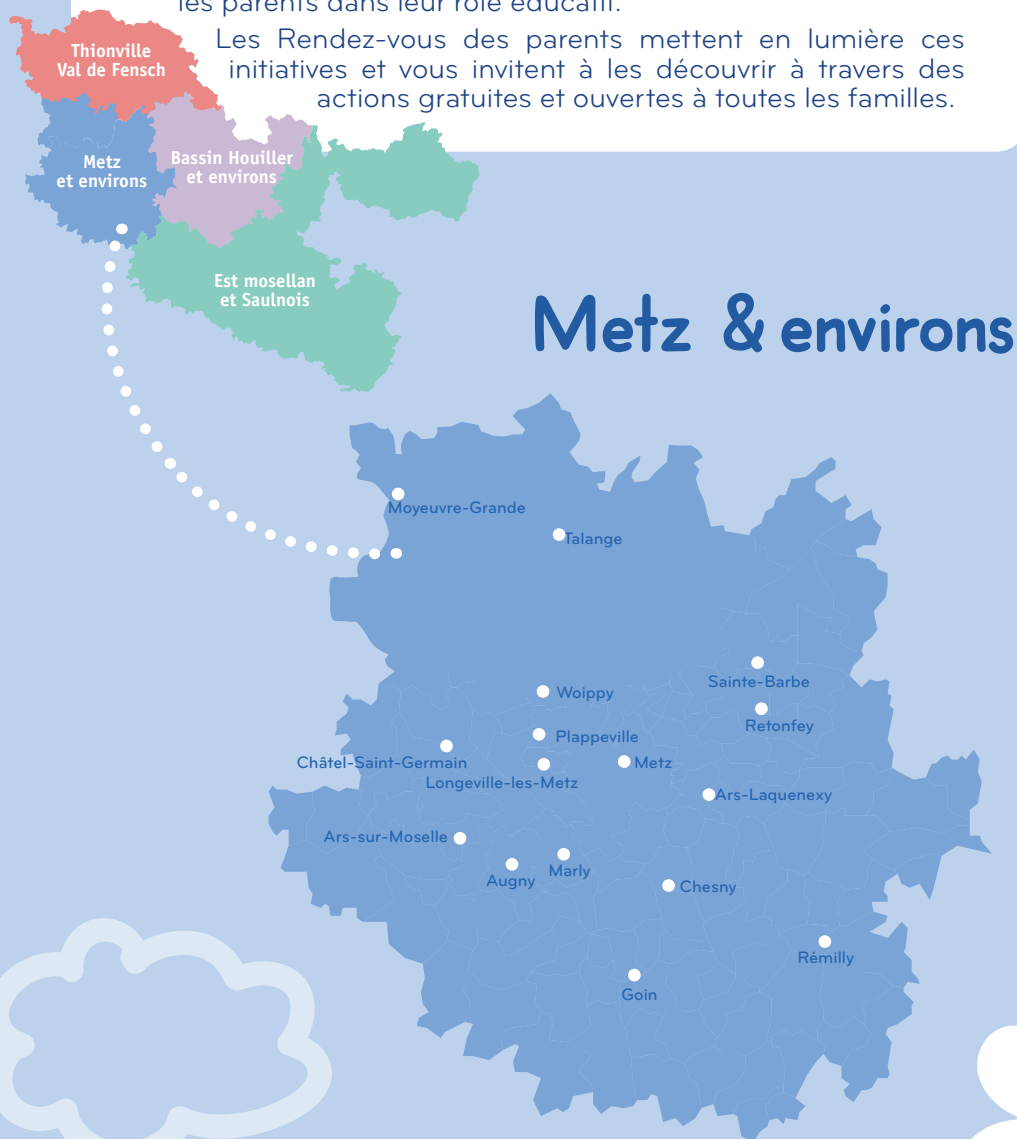
Un bébé qui pleure souvent, un enfant rivé aux écrans, un ado qui nous échappe...

Être parent, ce n'est pas toujours simple !

Venez partager vos questions pendant les Rendez-vous des parents !

Toute l'année, des lieux d'accueil enfants parents, des relais petite enfance, des centres sociaux et autres structures accompagnent les parents dans leur rôle éducatif.

Les Rendez-vous des parents mettent en lumière ces initiatives et vous invitent à les découvrir à travers des actions gratuites et ouvertes à toutes les familles.



Ars-Laquenexy

Pause parents

Accueil périscolaire - 32 rue principale

Jeudi 15 octobre - 17h > 18h30

Envie d'échanger entre parents ? Moment convivial animé par une psychologue, pour partager les questions du quotidien dans une ambiance bienveillante. Des activités ludiques (quiz, photolangage) facilitent la parole de chacun.

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants)

Contact: 06 77 78 73 96

ou parentalite57@peplorest.org

Organisateur: PEP Lor'Est

Ars-sur-Moselle

Pause parents

Espace parentalité - 2A rue Jules Ferry

Jeudi 8 octobre - 17h30 > 19h

Les comportements difficiles font partie du développement. Cet atelier vous propose des outils pour comprendre ces réactions et y répondre avec calme et efficacité.

Public: Parents uniquement

Sur inscription

Contact: 06 77 78 73 96

ou parentalite57@peplorest.org

Organisateurs: PEP Lor'Est et CCAS d'Ars-sur-Moselle

Augny

Pause parents

Accueil périscolaire - 3 rue de la libération

Mardi 6 octobre - 17h > 18h30

Envie d'échanger entre parents ? Moment convivial animé par une psychologue, pour partager les questions du quotidien dans une ambiance bienveillante. Des activités ludiques (quiz, photolangage) facilitent la parole de chacun.

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants)

Contact: 06 77 78 73 96

ou parentalite57@peplorest.org

Organisateur: PEP Lor'Est

Châtel-Saint-Germain

Les émotions

Micro-crèche Les Châteloups

1 rue Bonne Fontaine

Mercredi 14 octobre - 20h > 21h30

Temps d'échange convivial entre parents autour des émotions, pour partager expériences, ressentis et réflexions dans un cadre bienveillant. Au programme : des pistes pour mieux accompagner les émotions des enfants et des parents, ainsi que des outils concrets pour apaiser les situations du quotidien, dépasser les doutes et renforcer la confiance dans son rôle parental.

Public: Parents uniquement

Contact : 03 87 61 12 01

ou microcreche.chateloups@orange.fr

Organisateur: Micro-crèche Les Châteloups

Chesny

Apéro des parents sur l'apport des neurosciences chez le jeune enfant

Crèche parentale - 4bis rue Charmante

Mardi 13 octobre - 18h30 > 20h30

Apéro des parents sous forme d'échanges sur l'apport des neurosciences animé par une éducatrice de jeunes enfants.

Public: Parents et enfants

Sur inscription: 03 87 63 13 26

Organisateur: Familles rurales de Chesny

Goin

Atelier massage parents-bébés

Relais petite enfance de la Communauté de Communes du Sud Messin - 2 rue Pilâtre de Rozier

Lundi 12 octobre - 9h45 > 11h

Atelier initiation au massage avec son bébé âgé de 8 mois maximum. Cet atelier est encadré par les puéricultrices de la PSMI qui vont accompagner les parents lors de ce moment convivial.

Public: Parents et bébés de 0 à 8 mois

Sur inscription: 07 56 36 67 86 ou rpe@sudmessin.fr

Organisateur: Communauté de Communes du Sud Messin

Longeville-lès-Metz

Pause parents

Accueil périscolaire - rue Beaurivage

Mardi 13 octobre - 17h > 18h30

Et si vous preniez un temps pour vous ? Rencontre pour partager, échanger et repartir avec de nouvelles idées dans un moment chaleureux entre parents. Animée par une professionnelle avec des supports ludiques (quiz, photolangage).

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants)

Contact: 06 77 78 73 96

ou parentalite57@peplorest.org

Organisateur: PEP Lor'Est

Marly

Un atelier sensoriel pour un temps de bien-être enfants-parents

Relais petite enfance Au Fil des Sourires

3 rue Eugène Jouin

Lundi 5 octobre - 9h30 > 10h30

Découverte d'un atelier sensoriel suivi d'un temps convivial

proposé par une animatrice formée au bien-être et animatrice du RPE.

Public: Parents et enfants âgés de 18 mois à 3 ans
Sur inscription: rpe@cscgilbertjansem.fr

Organisateur: Association LACE

Atelier cuisine (grands)parents- enfants : goûter malin

Centre socioculturel Gilbert Jansem
54 rue de la Croix Saint Joseph

Mercredi 14 octobre - 14h30 > 16h30

Enfilez vos tabliers et relevez le défi du goûter malin ! (Grands)parents et enfants cuisinent ensemble un goûter sain et savoureux. Pendant la cuisson, place aux jeux pour les enfants et aux échanges conviviaux pour les adultes.

Public: Parents et enfants
Sur inscription: 03 87 62 35 84
ou contact@cscgilbertjansem.fr

Organisateurs: Association LACE et centre socioculturel Gilbert Jansem

Metz (Forum)

Des livres pour mon bébé

Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 10h30 > 11h15

Que lire à un bébé ? Les bibliothécaires initient les parents et leurs tout-petits aux lectures, comptines et jeux de doigts.

Public: Parents et enfants entre 0 et 3 ans
Sur inscription: servicesauxpublics@mairie-metz.fr

Organisateur: Médiathèque de l'Agora

Mission Pioche : jouer ensemble

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre
10h30 > 11h30 et 14h > 16h

Moment ludique entre parents et enfants pour découvrir de nouveaux jeux de société. 10h30-11h30 : pour les familles avec enfants de 18 mois à 3 ans. 14h-16h : pour les familles avec des enfants de plus de 3 ans.

Public: Parents et enfants
Contact: 03 87 63 72 15
ou sophie.perrin.asbh@hotmail.com

Organisateur: Centre social Pioche

Plaine d'expérience et de jeux : espace de playworks

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 10h > 17h30

Les enfants et les parents pourront se plonger dans une plaine de jeux où les objets détournés sont les supports de jeux libres et partagés. Espace fait pour partager les jeux

d'enfants, explorer son imagination et se rencontrer autour de moments de jeux réinventés.

Public: Parents et enfants
Contact: referent.famille@acs-agora.fr

Organisateur: Centre social ACS Agora

Café des parents : les 1000 premiers jours, là où tout commence !

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 10h30 > 12h

Grossesse, naissance, éveil... Rencontre pour poser des questions et partager un moment convivial entre futurs et jeunes parents. Ce café des parents est animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

Public: Parents et enfants de 0 à 3 ans
Sur inscription: 03 87 68 25 65
ou maisondesbebes@mairie-metz.fr

Organisateurs: Ville de Metz et Ecole des parents et des éducateurs

Portes ouvertes du LAEP La Cour Ensoleillée

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 10h > 17h30

Le Lieu d'accueil enfants parents accueille les parents et les enfants autour de jeux libres adaptés pour permettre les échanges et les rencontres.

Public: Parents et enfants de 0 à 6 ans
Contact: cour.ensoleillée@acs-agora.fr

Organisateurs: Centre social ACS Agora
et Lieu d'accueil enfants parents La Cour Ensoleillée

Atelier cuisine parents-enfants

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 10h > 11h30

Atelier mené par des mamans autour de la création de réductions salées et amusantes, chaudes et froides. Partage de savoir-faire entre parents autour de l'alimentation. Atelier conçu pour que les enfants de 6 à 10 ans puissent participer.

Public: Parents et enfants
Sur inscription: 06 67 96 87 00
ou familles@kairos-bellecroix.fr

Organisateur: Centre social Kairos

Atelier écoutons nous : le parcours à l'aveugle

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 10h > 12h

L'atelier permettra de travailler l'écoute active en s'amusant. Les enfants devront guider leurs parents dans un parcours

avec des bruits d'animaux. Possible ensuite d'échanger les rôles.

Public: Parents et enfants à partir de 6 ans
Contact: 07 68 22 17 66
ou famille@csmjcbpse.fr

Organisateurs: Centre social MJC Boileau Pré-Génie
et Foyer Saint Eloy

Le répit parental

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 11h30 > 12h15

Rencontre pour échanger sur ses besoins en répit parental et recevoir des conseils pour avoir des temps de respiration dans la vie quotidienne même au milieu du tumulte !

Public: Parents uniquement
(mode de garde prévu pour les enfants)
Contact: 07 81 79 24 52

Organisateur: MJC Centre social des 4 Bornes

Parents et ados, si on jouait aux jeux vidéos ensemble ?

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 15h > 16h

Le centre «Les Wads» propose un atelier jeux vidéos pendant lequel parents et ados s'affrontent sur un Mario Kart ! On regarde les réactions de chacun, on commente, on s'amuse !

Public: Parents et enfants à partir de 11 ans
Sur inscription: 07 81 79 24 52

Organisateur: MJC Centre social des 4 Bornes

Parentalité : mode humour activé !

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 16h15 > 17h30

Un spectacle de stand up humoristique pour rire ensemble des joies, défis et surprises de la parentalité ! A l'issue de la représentation, un temps d'échanges sera proposé avec le public.

Public: Parents et enfants
Sur inscription: 07 56 38 10 14
ou maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr

Organisateur: Ecole des parents et des éducateurs

Soirée conférence : une éducation sans violence c'est possible

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore de Gargan

Samedi 3 octobre - 18h > 20h

Et si certaines pratiques que nous jugeons «normales» avaient un réel impact sur les enfants... et sur les adultes qu'ils deviennent ? Comprendre, déculpabiliser et découvrir des repères concrets pour accompagner autrement, avec

bons sens, une éducation sans violence. Conférence animée par Jérôme Dumortier (Partenariat Stop VEO).

Public: Parents uniquement
Sur inscription: 03 87 68 25 65
ou maisondesbebes@mairie-metz.fr

Organisateur: Ville de Metz

Metz

Yoga prénatal

Centre social Cassis - 1 rue du Vermandois

Mardi 6 octobre - 9h30 > 10h30

et 10h45 > 11h45

Séance de yoga pour femmes enceintes à tout moment de la grossesse et tout niveau : les futures mamans pourront découvrir des postures facilitant leur bien-être.

Public: Parents uniquement
Sur inscription: 03 87 75 59 10
ou sophie.c@cassis-metz.fr

Organisateur: Centre social Cassis

Pause parents

EVS Accueil Familles - 17 boulevard de Provence

Jeudi 8 octobre - 14h > 16h

Envie d'échanger entre parents ? Moment convivial animé par une psychologue, pour partager les questions du quotidien dans une ambiance bienveillante. Des activités ludiques (quiz, photolangage) facilitent la parole de chacun.

Public: Parents uniquement
Contact: 06 77 78 73 96 ou accueil.familles@peplorest.org

Organisateur: PEP Lor'Est

Apéro des parents

Centre social Cassis - 1 rue du Vermandois

Jeudi 8 octobre - 19h > 21h

Temps d'échanges et de réflexion entre parents, sage-femme de la PSML et éducateur du centre social autour des questions liées à l'adolescence.

Public: Parents uniquement
Contact: 03 87 75 59 10 ou sophie.c@cassis-metz.fr
Organisateur: Centre social Cassis

Ateliers parents d'enfants de 3 à 11 ans

Centre social ACS Agora
4 rue Théodore Gargan

Jeudi 8 octobre - 18h > 20h

Atelier de rencontre entre parents autour du thème : parents, prenez le temps de souffler ! Un temps d'accueil des parents d'enfants de 3 à 11 ans, de partage, d'échanges et de ressourcement. Un espace d'accueil des enfants est proposé aux familles.

Public: Parents uniquement
Sur inscription: 06 67 96 87 00
ou familles@kairos-bellecroix.fr

Organisateur: Centre social Kairos

Portes ouvertes de la halte jeux et atelier d'éveil sensori-moteur entre parents et enfants

Centre social Arc en Ciel - 71 rue Mazelle

Vendredi 9 octobre - 10h > 11h30

Découverte de la halte Jeux, de son fonctionnement, son organisation, ses modalités d'accueil, son équipe de professionnels et atelier d'éveil sensoriel pour les parents et enfants avec marche acquise (jusqu'à 3 ans).

Public: Parents et enfants marcheurs jusqu'à 3 ans

Sur inscription: 06 09 45 80 34

ou ref.familles.arcenciel@gmail.com

Organisateur: Centre social Arc en Ciel

Portes ouvertes : c'est quoi la Maison des bébés ?

Maison des bébés - 6 rue du Haut de Sainte-Croix

Samedi 10 octobre - 9h > 16h

Vendredi 16 octobre - 9h > 12h

Découverte de la Maison des bébés : un lieu d'accueil, de ressources, d'échanges et d'information. Autour d'un café, profitez d'un moment convivial pour rencontrer l'équipe, découvrir les espaces, poser vos questions et échanger avec d'autres parents.

Public: Parents et enfants de 0 à 3 ans

Contact : 03 87 68 25 65

Organisateur: Ville de Metz

Venez découvrir la Maison des parents !

Maison des parents - 32 rue Dupont des Loges

Samedi 10 octobre - 14h30 > 17h30 et

Samedi 17 octobre - 14h30 > 17h30

Portes ouvertes à la Maison des parents pour découvrir le lieu, les missions et partager un moment d'échanges et de convivialité autour de la parentalité.

Public: Parents et enfants

Contact : 07 56 38 10 14

ou maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr

Organisateur: Ecole des parents et des éducateurs

Explorer le livre avec bébé

Centre social Cassis - 1 rue du Vermandois

Lundi 12 octobre - 9h30 > 10h30

Activité d'éveil destinée aux enfants de 0 à 3 ans accompagnés de leurs parents afin de favoriser le développement du langage, l'imagination et la manipulation du livre.

Public: Parents et enfants

Sur inscription : 03 87 75 59 10

ou sophie.c@cassis-metz.fr

Organisateur: Centre social Cassis

Café des parents

Centre social Cassis - 1 rue du Vermandois

Mercredi 14 octobre - 9h30 > 11h30

Temps d'échanges entre parents et professionnels afin d'aborder les questions liées au développement et l'éducation des enfants.

Public: Parents uniquement

Contact : 03 87 75 59 10

ou sophie.c@cassis-metz.fr

Organisateur: Centre social Cassis

P'tit déj entre parents

MJC Centre social des 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel

Jeudi 15 octobre - 9h30 > 11h

Découverte du programme de la MJC Centre social des 4 Bornes : parents, un métier à plein temps ! Autour d'un café et d'un croissant, l'occasion aussi de parler de tout et de rien entre parents.

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants)

Sur inscription : 07 81 79 24 52

Organisateur: MJC Centre social des 4 Bornes

Recycler c'est s'amuser

Centre social Cassis - 1 rue du Vermandois

Jeudi 15 octobre - 10h > 12h

Activité à partir d'objets recyclés du quotidien des familles favorisant l'éveil des jeunes enfants.

Public: Parents et enfants de 0 à 3 ans

Sur inscription : 03 87 75 59 10

ou sophie.c@cassis-metz.fr

Organisateur: Centre social Cassis

Petit déjeuner des parents sur le développement de l'enfant

Espace de la Grange - 1 rue du Bois de la Dame

Vendredi 16 octobre - 9h > 11h

Rencontre avec les parents autour d'un petit déjeuner pour discuter du développement de l'enfant avec une éducatrice de jeunes enfants.

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants)

Contact : 06 60 15 74 52

Organisateurs: Ville de Metz - Espace de la Grange

Café parents : l'alimentation des enfants

Le Quai - Centre social et culturel du Sablon

1 bis rue de Castelnau

Vendredi 16 octobre - 18h > 20h

Rencontre avec Solenne Rousselet, infirmière, autour de l'alimentation des enfants de plus de 3 ans. Les parents pourront poser leurs questions et échanger sur leurs pratiques.

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants de plus de 3 ans)

Sur inscription : 07 66 27 86 07

ou lequai.centresocial@lequai-cs.fr

Organisateur: Le Quai - Centre social et culturel du Sablon

Moyeuvre-Grande

Atelier sophro-relax parent-bébé

Centre social et culturel l'Escale

3 place Leclerc

Samedi 10 octobre - 10h > 11h

Rencontre entre parents d'enfants du même âge afin d'apprendre à se ressourcer avec son bébé, à développer et entretenir le lien.

Public: Parents et bébés de 6 à 12 mois

Sur inscription: 06 79 93 78 72

ou sophie.bonk@moyeuvre.fr

Organisateur: Centre social et culturel l'Escale

Plappeville

1,2,3 sommeil

Multi-accueil Gribouille - 1 rue du Pâquis

Jeudi 8 octobre - 18h30 > 20h30

Rencontre avec les parents pour échanger et partager autour du sommeil de son enfant, des problématiques rencontrées et des solutions trouvées.

Public: Parents uniquement

Contact: 03 87 17 31 06

ou magribouille57@gmail.com

Organisateur: Multi-accueil Gribouille

Rémilly

Temps d'échanges entre parents

Halte garderie Les Coquelicots

2 bis rue des Romains

Mardi 6 octobre - 20h > 21h30

Temps de rencontre entre parents autour d'un café sur les différents sujets de la vie quotidienne et le développement de l'enfant.

Public: Parents uniquement

Sur inscription : 03 87 64 80 82

Organisateur: Halte garderie Les Coquelicots

Parents-enfants : place au jeu !

Halte garderie Les Coquelicots

2 bis rue des Romains

Samedi 17 octobre - 9h > 11h

Moment convivial en famille pour découvrir de nouveaux jeux de société.

Public: Parents et enfants

Sur inscription : 03 87 64 80 82

Organisateur: Halte garderie Les Coquelicots

Retonfey

Pause parents

Accueil périscolaire - 7 rue de Lombez

Jeudi 15 octobre - 17h > 18h30

Envie d'échanger entre parents ? Moment convivial animé par une psychologue, pour partager les questions du quotidien dans une ambiance bienveillante. Des activités ludiques (quiz, photolangage) facilitent la parole de chacun.

Public: Parents uniquement

(mode de garde prévu pour les enfants)

Contact : 06 77 78 73 96

ou parentallite57@peplorest.org

Organisateur: PEP Lor'Est

Sainte-Barbe

Atelier : signer avec son bébé

Relais petite enfance - 6 rue Dalotte

Samedi 10 octobre - 9h30 > 11h30

Un moment ludique et convivial pour s'initier à la communication gestuelle avec bébé grâce à des comptines, jeux et gestes issus de la langue des signes française.

Public: Parents et enfants

Sur inscription : 03 87 60 74 21 ou rpe@cchcpp.fr

Organisateur: Relais petite enfance de la Communauté de Communes du Haut Chemin Pays de Pange

Talange

Conférence : c'est quoi être parent d'ado !

Collège le Breuil - 15 rue des Colombes

Vendredi 9 octobre - 20h > 22h

Temps d'échanges animé par une psychologue pour parents et adolescents. Discussions autour du dialogue, du respect, des droits et devoirs de chacun afin de renforcer la communication familiale.

Public: Parents et adolescents

Contact: 03 87 71 52 24 ou cltepfamilles@gmail.com

Organisateur: Centre social CLTEP

Woippy

Eveil corporel en famille

Bâtiment Atrium - 39 rue de Bretagne

Jeudi 8 octobre - 9h > 11h

Des exercices ludiques seront proposés afin de les transposer à la maison. Un retour avec les parents sera effectué pour échanger autour du jeu et ses bienfaits.

Public: Parents et enfants à partir de 15 mois

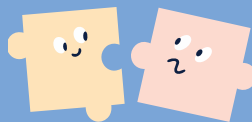
Sur inscription: 03 87 31 32 10 ou 06 60 82 87 29

ou info@mpt-woippy.fr ou luisa@mpt-woippy.fr

Organisateur: Maison pour tous

Les Rendez-vous des PARENTS

Être parent...



... un jeu d'enfant ?!



Toutes les infos et mises à jour du programme
sur caf.fr et moselle.fr

