

ÉDITO

LE RAM HORS LES MURS

Coup de projecteur sur le spectacle
« De la poule à la grenouille »



PSYCHOLOGIE

supermamans, ne soyez pas parfaites !



SANTÉ

Pourquoi faut-il limiter le sucre chez les enfants ?



LÉGISLATION

Congés payés : parents employeurs, faites le point avec votre Assistante Maternelle

LE COUP DE CŒUR ACTIVITÉ DU RAM

Une bouteille à la mer

LE COUP DE CŒUR LITTÉRAIRE DU RAM

La petite poule qui voulait voir la mer



PLANNING

Mai - Juin

ÉDITO

Bonne fête maman !

*Tu es la fée, depuis que je suis né(e)
Qui, d'un coup de baguette magique, chasse les peines et les méchancetés.*

*Tu es la fée, depuis que je suis né(e)
Qui, d'un abracadabra enchanté, repousse les tristes sires et la fatalité.*

*Tu es la fée, depuis que je suis né(e)
Qui, d'un sort jeté, parfume les matins,
Colore les étoiles,
Et sublime les années.*

Maman, ma fée, je t'aime pour l'éternité.

Bientôt le mois de mai... Pour souhaiter bonne fête à toutes les mamans, adressons leur ce petit clin d'œil. Elles qui sont capables de s'occuper de tout : travail, maison, enfants, courses... et même un peu d'elles aussi parfois. Elles méritent bien d'avoir un petit coup de pouce de temps en temps.

La Communauté de Communes essaie de prendre en considération ces vies débordantes que vous soyez père ou mère, en proposant un accompagnement individualisé et en adéquation avec vos besoins (accès aux multiaccueils, lien facilité avec les assistantes maternelles, ateliers d'éveil, ateliers parentalité...)

Bonne lecture à tous.

LE RAM HORS LES MURS

Coup de projecteur sur le spectacle « De la poule à la grenouille »

Ce spectacle a été présenté lors du festival « Les p'tits se réveillent ! » par Françoise, Laïla et Céline, toutes trois Assistantes Maternelles, Mélodie Auxiliaire de puériculture au multi-accueil d'Ars et Carine Responsable du RAM. Depuis l'automne dernier, ces artistes amateurs ont travaillé sur cette création, accompagnés par Noé comédien et formateur. Cela a demandé beaucoup d'investissement personnel, mais pour quel résultat ! Une expérience hors mesure qui a dévoilé le meilleur de chacune, qui a renforcé les liens et qui a conquis les petits et les grands spectateurs.

« MERCI à tous ceux qui ont participé à ce beau projet ». Carine

« Cela nous a donné envie de rejouer ce spectacle à d'autres occasions. Nous n'allons pas en rester là ». Mélodie

PSYCHOLOGIE

Supermamans, ne soyez pas parfaites !



Ce n'est pas un scoop, avec l'arrivée d'un enfant, votre vie est bouleversée. Vous voilà avec un nouveau statut : celui de mère. Être une femme et une maman représente un tout indissociable, Alors, pour trouver un équilibre ...

Stop aux mères « parfaites » !

Supermaman ? Ce n'est pas parce que l'on est mère d'un tout petit que l'on doit vivre exclusivement à travers lui, et faire une croix sur la femme que l'on était et que l'on est toujours ! Souvent, nous avons tellement envie de bien faire pour notre nourrisson que l'on oublie de penser à nous. Ne culpabilisez pas : oui, nous pouvons être une bonne maman et aussi penser à soi, prendre soin de soi, se faire plaisir, sortir, travailler, bref vivre encore pour soi.

Du temps pour soi...

Devenir mère, cela change forcément notre emploi du temps. Pourtant, si l'on veut trouver un juste équilibre Maman/Femme, il est primordial de se ménager des plages horaires de « petits bonheurs » : un bain, un moment entre copines, un peu de sport, une ballade sans bébé en bord de mer, une lecture de magazine tranquille dans le canapé... A vous d'inventer... On ne peut pas être une bonne maman si l'on n'est pas une femme épanouie.

...et pour le papa !

C'est aussi dans le regard de son compagnon que l'on se sent femme. Après avoir accouché, rien ne vous oblige à conserver vos vêtements de grossesse, ni de rester chez vous en pyjama ou jogging.

Il y a toujours une solution !

Besoin d'un temps pour soi ou d'anticiper la reprise du travail ? Vous avez plusieurs solutions, sollicitez votre compagnon, votre famille, une Assistante Maternelle, un multi-accueil, une garde à domicile. Le service Petite enfance de la Communauté de Communes peut vous aider dans cette démarche, prenez contact auprès du RAM.

SANTÉ

Pourquoi faut-il limiter le sucre chez les enfants ?

Parce qu'ils en mangent trop

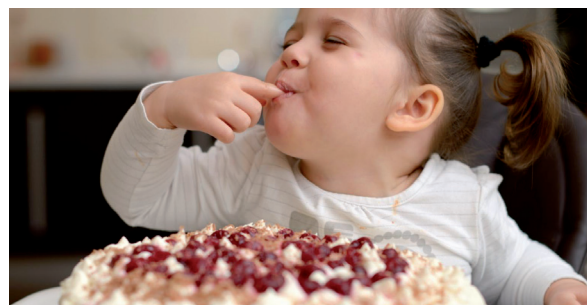
L'OMS (L'Organisation Mondiale de la Santé) préconise 3 cuillères à café de sucre par jour (15g). Or en France, si on comptabilise le sucre ajouté (sucre rehausseur de goût mis dans les plats industriels) c'est près de 30 à 40g par jour !

Parce qu'ils peuvent devenir malades

Il est aujourd'hui démontré que si l'on absorbe régulièrement de grandes quantités de sucre, cela favorise l'apparition du diabète. Et naturellement, le sucre est directement relié à l'épidémie d'obésité dans le monde.

Parce que c'est une mauvaise habitude

Le sucre est une substance qui produit des effets psychologiques et comportementaux. Parmi eux, il y a des effets dits « de récompense » qui vont établir nos habitudes alimentaires et nous pousser à répéter la consommation. Chez certains individus, cela va induire un état d'addiction.



Source : www.franceinter.fr (Extraits)

LÉGISLATION

Congés payés : parents employeurs, faites le point avec votre Assistante Maternelle

- ★ L'Assistante Maternelle acquiert 2,5 jours de congés par période de 4 semaines travaillées.
- ★ En année complète, les congés payés sont pris en compte dans la mensualisation calculée sur 52 semaines. L'Assistante Maternelle travaille 47 semaines et bénéficie de 5 semaines de congés payés.
- ★ En année incomplète, du 1^{er} juin de l'année précédente (2017 par exemple) au 31 mai de cette année (2018), l'Assistante Maternelle est en période d'acquisition de congés. Les congés ne seront payés qu'à partir du 1^{er} juin (2018). Ils seront versés en complément de la mensualisation :
 - soit en une seule fois en juin,
 - soit lors de la prise principale des congés,
 - soit au fur et à mesure de la prise des congés,
 - soit par 12^{ème} de chaque mois à partir du 1^{er} juin.
- ★ 1 semaine de congés = 6 jours ouvrés

Vous souhaitez vérifier vos calculs ? N'hésitez pas à contacter le RAM.

LE COUP DE COEUR ACTIVITÉ DU RAM

Une bouteille à la mer(e)

Une petite bouteille remplie d'amour pour souhaiter...
« Bonne fête maman ! »
(A réaliser en cachette de maman)

Réunir le matériel : Cela aide les enfants dans leur projection de création et les aller-retours de l'adulte peuvent aussi déconcentrer l'enfant dans son activité. Pour la feuille de dessin, assurez-vous qu'elle ne soit pas plus grande que la bouteille (mieux vaut éviter de plier son dessin).

Expliquez le but de l'atelier : « Nous allons réaliser un joli cadeau pour maman, une bouteille pleine de surprises »

Proposez-lui de faire un joli dessin spécialement pour sa maman ! Une fois fini, roulez le dessin tenu avec un ruban ou du bolduc et glissez-le dans la bouteille.

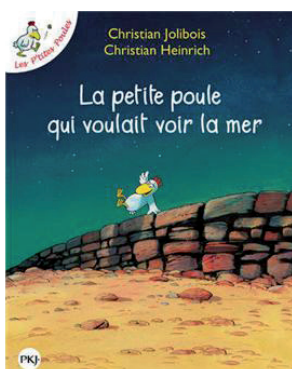
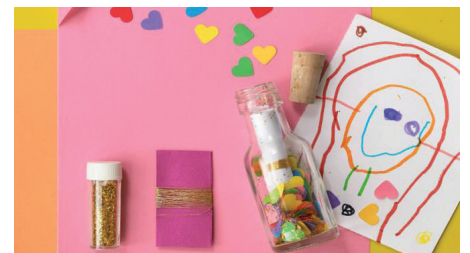
Maintenant, il ne reste plus qu'à garnir la petite bouteille avec toutes nos surprises et de refermer. Vous pouvez ajouter une petite étiquette « Bonne fête maman » si vous le souhaitez.

Source : www.momes.net



Matériel

- Une petite bouteille transparente,
- Des petites surprises : paillettes, confettis, cœurs, pâquerettes, paille, sable, ...
- Une feuille de papier
- Des crayons de couleur, des feutres ou de la peinture
- Un ruban ou du bolduc



COUP DE COEUR LITTÉRAIRE DU RAM

La petite poule qui voulait voir la mer de Christian Heinrich et Christian Jolibois

« Pondre, pondre, toujours pondre ! Il y a des choses plus intéressantes à faire dans la vie. Moi, je veux voir la mer ! » s'écrie Carmela, la petite poule blanche. Et une nuit, ça y est, c'est décidé, elle part.

Cette belle histoire a inspiré Françoise Assistante Maternelle, qui a choisi de la présenter en public, lors du spectacle créé par le RAM « De la poule à la grenouille » dans le cadre du dernier festival « Les P'tits se réveillent ! ».

PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL

Mai - Juin



Lundi
Rivedoux

Mardi
Saint-Martin

Mercredi
Sainte-Marie

Jeudi
Ars-en-Ré

Vendredi
Sainte-Marie

	1 ^{er} mai Férié		2 mai Surprise pour... À Rivedoux	3 mai Jeux de quilles	4 mai Jeux de quilles
7 mai Pas d'atelier, permanence RAM	8 mai Férié	9 mai Pas d'atelier, permanence RAM		10 mai Férié	11 mai Pas de RAM (Congé)
14 mai Jouons avec les enfants de la crèche	15 mai Surprise pour...	16 mai Les p'tites pauses du RAM St-Clément	17 mai Surprise pour...	18 mai Bibliothèque du Bois Plage	
21 mai Férié	22 mai Sur une plage de semoule	23 mai Médiathèque de Sainte-Marie	24 mai Sur une plage de semoule	25 mai Surprise pour...	
28 mai Spectacle « De la poule à la grenouille »	29 mai Psychomotricité	30 mai Les p'tites pauses du RAM St-Clément	31 mai Psychomotricité	1 ^{er} juin Psychomotricité	
4 juin Jeux de plage	5 juin C'est le pied...	6 juin Jeux extérieurs avec Les p'tits Drôles	7 juin C'est le pied...	8 juin C'est le pied...	
11 juin C'est le pied...	12 juin Bâtons de pluie et maracasses	13 juin Les p'tites pauses du RAM St-Clément	14 juin Bâtons de pluie et maracasses	15 juin Bâtons de pluie et maracasses	
18 juin Bâtons de pluie et maracasses	19 juin Bâtons de pluie et maracasses (suite)	20 juin Spectacle « De la poule à la grenouille » à la médiathèque	21 juin Bâtons de pluie et maracasses (suite)	22 juin Bâtons de pluie et maracasses (suite)	
25 juin Bâtons de pluie et maracasses (suite)	26 juin C'est dans la boîte !	27 juin Les p'tites pauses du RAM St-Clément	28 juin C'est dans la boîte !	29 juin C'est dans la boîte !	

LE RAM DE L'ILE DE RÉ

Carine Kuehm - 06 78 10 75 74 - ram@cc-iledere.fr

Retrouvez-nous sur
www.cdciledere.fr



Publication de la Communauté de Communes de l'Ile de Ré
 Directeur de la publication : Lionel Quillet
 Comité de rédaction : Service Petite enfance CdC Ile de Ré
 Crédits photos : canalvie.com, enfant.com, momes.net
 Conception, réalisation, mise en page : Service Communication
 CdC Ile de Ré
 ISSN 2606-4243