

ÉDITO

Rendez-vous à la Maison des parents



ESPACE MULTI-SENSORIEL

Une exploration sensorielle qui invite au bien-être

ZOOM SUR

L'atelier Duo-Relax de Stéphanie



VIE DE FAMILLE

Mieux gérer son temps et profiter



COUPS DE CŒUR LITTÉRAIRES

L'école



PLANNING DES ACTIONS FAMILLE

Septembre - Octobre

ÉDITO

Rendez-vous à la Maison des Parents

La saison automnale s'amorce, le froid et les intempéries réduisent les possibilités de sorties extérieures. Nous vous proposons donc, une idée de sortie originale de rencontres et de découvertes dans un espace dédié aux enfants et leurs parents : la Maison des Parents ! Musique, relaxation, jeux et ateliers... autant d'activités pour s'éveiller et se socialiser. Il vous suffit juste de vous inscrire pour y participer, alors n'hésitez pas !

Vous y rencontrerez certainement Stéphanie qui est sophrologue, elle vous proposera, au cours d'un atelier duo-relax, de vivre un moment de relaxation et de bien-être avec votre enfant. Vous voulez en savoir un peu plus ? Stéphanie vous explique sa méthode dans le ZOOM SUR de ce numéro.

Grâce au Journal de la parentalité, nous allons vous faire gagner du temps ! En effet, nous vous donnons quelques pistes pour tester le batch-cooking en vous organisant pour cuisiner moins, manger diversifié et vous amuser en famille.

Puisque le mot d'ordre de ce journal, et vous l'aurez compris, est le bien-être, nous avons concocté une sélection de livres pour les tous petits sur la relaxation, alors profitez-en !

ESPACE MULTI-SENSORIEL

Une exploration sensorielle qui invite au bien-être



Une douce musique, des éléments lumineux, de la stimulation tactile... Venez avec votre enfant vivre une expérience sensorielle et profiter d'un moment de détente dans un univers rassurant.

En exploration libre, dans une atmosphère propice au bien-être, cet espace permet aux enfants d'éveiller leurs sens et d'aiguiser leur curiosité.

La maison des parents accueille
l'Espace multi-sensoriel du 15 octobre au
20 décembre.

Plus d'info : 05 17 83 20 94 / 06 27 57 65 91
ou sylvie.oliveau@cc-iledere.fr

ZOOM SUR

L'atelier Duo-Relax de Stéphanie

Un nouvel atelier vient enrichir cette année les propositions d'activités à la Maison des parents. Stéphanie Albert est sophrologue, elle anime, avec sa voix mélodieuse et sa personnalité rayonnante, un atelier de relaxation parent-enfant un lundi sur deux (en alternance avec Nathalie Mouton, qui propose l'éveil musical).

Ces ateliers sont complémentaires et construits sur une forme similaire. Ils proposent des moments de partage et de bien-être, reproductibles à la maison avec les enfants.

Les animations sont limitées à 5 enfants et 5 adultes. Il est donc nécessaire de s'inscrire afin que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions.



Stéphanie Albert Sophrologue

« Avec les enfants, le calme et la sérénité sont abordés de manière ludique. Nous parlons, ici, de relaxation et non de sophrologie (qui se pratique aux alentours de 5-6 ans). Souvent, une histoire fil rouge vient rythmer la séance. Je l'invente ou m'en inspire poursuit Stéphanie Albert...

Le rêve, la spontanéité et les yeux tous ronds des enfants qui attendent la suite ...Vous ne trouvez pas cela génial !?

Les comptines, les activités motrices offrent aux enfants des moyens de parler du corps,

de leur propre corps ou plus spécifiquement du schéma corporel. Bien qu'il s'agisse d'une notion « nébuleuse » pour eux, ils appréhendent, toutefois, au travers des comptines, l'équilibre et les sens nécessaires à l'appréhension de leur corps...

Les exercices sont dynamiques et permettent au travers du jeu ou des imitations, d'évacuer les tensions.

Le parent fait l'exercice de relaxation avec l'enfant et bénéficie de conseils de sophrologie pour aller plus loin dans l'exercice. Tout le monde a le droit à sa boîte à outils !

L'objectif est triple :

- vivre ensemble un moment de relaxation,
- permettre l'expression des émotions autant pour le parent que pour l'enfant,
- rire et sourire parce que quoi de plus représentatif comme énergies !

Il n'y a aucune obligation de résultat car l'enfant peut se

détacher du groupe pour y revenir. Il écoute, il pioche, il vit ce qu'il a à vivre. Bien sûr, il y a des consignes et autant que possible nous vivons les exercices ensemble et dans le respect des uns et des autres mais ne soyez pas gênés parce que votre enfant ne veut pas ou part de son côté ...

J'aime apporter des petits conseils ou variantes pour que chacun, petits et grands, puisse ressortir avec des outils...

J'ai voulu créer ces ateliers car je suis convaincue que si nous nous efforçons d'exprimer nos émotions ou nos tensions, elles peuvent se dissiper et si l'enfant voit son parent le faire, il peut lui aussi le réaliser. C'est permettre au petit enfant de prendre l'habitude soin de lui.

Je serai ravie de vous accueillir et échanger avec vous, les lundis matins à Saint-Clément-des-Baleines ! »

Stéphanie



VIE DE FAMILLE

Mieux gérer son temps et profiter !

Quand on sait que l'organisation au quotidien permet de créer une ambiance sereine à la maison, pourquoi ne pas adopter le Batch-Cooking ? Traduction : cuisine par lots...

Le principe est de cuisiner une à deux fois par semaine, afin de confectionner l'ensemble des repas. C'est un gain de temps et d'argent. Les premiers jours, les repas sont stockés au réfrigérateur puis réchauffés si besoin, avant de se mettre à table. Au-delà de 3 jours, soit les ingrédients sont préparés ou précuits et on finalise la recette avec l'ajout d'un ingrédient (protéines ou crème par exemple), soit les plats réalisés en amont et sont entreposés au congélateur. En regroupant la préparation, le temps est ainsi optimisé. La vaisselle est allégée, et les propositions de menus plus diversifiées. Le temps de réalisation global est évalué à deux heures hebdomadaires environ, et s'organise généralement le week-end. C'est aussi une activité qu'il est possible d'organiser en famille, avec le plaisir pour chacun de déguster de bons petits plats maison !

Il existe de nombreux exemples sur internet ou des livres sur le sujet. Vous pouvez y retrouver des recettes, des menus et les différents moyens de conservation associés. Pour trouver des idées de menus, vous pouvez consulter par exemple ce site internet : cuisine-addict.com.

Alors, si vous avez envie d'une partie de jeux de société le soir en famille, vous aurez désormais le temps.



COUPS DE COEUR LITTÉRAIRES

Relaxation

Les livres utilisés dès le plus jeune âge, permettent de développer le langage, l'imagination, de faciliter la communication parent/enfant, de se détendre, et ils préparent à l'écriture... Vous pouvez acquérir des ouvrages, faire des échanges entre parents, ou les emprunter dans les bibliothèques qui sauront vous conseiller lors de votre choix.



Zen, un jeu d'enfant

Elodie Garamond, Lise Bilién, Éditions J'ai lu

Ce livre d'éveil au yoga et à la relaxation propose plusieurs séances, calmes ou toniques, adaptées à chaque âge et toujours ludiques ! Chacune est accompagnée des postures illustrées et de nombreux trucs et astuces.

Livre en prêt auprès de Sylvie (sylvie.oliveau@cc-iledere.fr)

La Médiathèque de la Pléiade (2 rue de la République à Sainte-Marie) vous propose sa sélection de livres :



Comptines de relaxation

Gilles Diederichs, Nathalie Choux, Éditions Nathan

À travers les univers très colorés des 5 continents, ce livre-CD accompagne l'enfant dans la découverte de son corps. Chaque continent est associé à une partie du corps et couple l'écoute de sons de la nature, des comptines avec indications gymnastiques et des exercices de relaxation ou de massage.



Calme et attentif comme une grenouille

Éline Snel, Éditions Les Arènes

Calme et attentif comme une grenouille n'est pas un livre comme les autres. Les enfants peuvent, comme leurs parents, apprendre à méditer. Un CD interactif qui permet de détendre chacun, même les plus petits : quelle aubaine ! On y découvre des exercices à faire au quotidien qui permettent de mieux maîtriser sa vie et de profiter pleinement de chaque instant.



Mon petit livre pour bien dormir

Gilles Diederichs, Éditions Rue Des Enfants

Mon petit livre pour bien dormir permet d'améliorer le sommeil de bébé et vous aide à surmonter ses problèmes d'endormissement dès les premiers mois. Cet ouvrage propose des rituels simples et ludiques à mettre en place. Accompagnés de berceuses apaisantes et de massages doux, il aidera bébé à bien dormir.

LES ATELIERS DES FAMILLES À SAINT-CLÉMENT-DES-BALEINES

Les professionnels de la petite enfance, une musicienne et une sophrologue, vous accueillent **de 10h à 11h30 les lundis, mercredis, jeudis et vendredis** à la Maison des Parents : 21, rue de la boulangerie à Saint-Clément-des-Baleines. Les ateliers sont libres et gratuits.

Merci de vous inscrire auprès de Sylvie OLIVEAU, référente parentalité au 06 27 51 65 91 ou par mail sylvie.oliveau@cc-iledere.fr

PLANNING DES ACTIONS FAMILLE Novembre - décembre

Lundi Saint-Clément	Mardi Bois-Plage	Mercredi Saint-Clément	Jeudi Saint-Clément	Vendredi Saint-Clément
28 octobre Éveil musical (Nathalie Mouton)	29 octobre	30 octobre Atelier multi-sensoriel (Tiffany)	31 octobre	1 ^{er} novembre Férié
4 novembre Éveil musical (Nathalie Mouton)	5 novembre LAEP La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	6 novembre La p'tite pause du RAM Histoires et Kamishibai (Carole)	7 novembre Les ateliers du jeudi BB signeurs (Stéphanie)	8 novembre Du côté des parents Contes pour mieux s'endormir (Sylvie)
11 novembre Férié	12 novembre LAEP La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	13 novembre Atelier Montessori (Tiffany)	14 novembre Les ateliers du jeudi Bougeothèque (Christine et Tiffany)	15 novembre Du côté des parents Fabrication de produits d'entretien maison (Sylvie)
18 novembre Éveil musical (Nathalie Mouton)	19 novembre LAEP La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	20 novembre	21 novembre Les ateliers du jeudi Chant et flûte traversière (Isabelle)	22 novembre Du côté des parents Atelier de relaxation (Christine)
25 novembre « Duo Relax » (Stéphanie Albert)	26 novembre La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	27 novembre Atelier jeux symboliques Le docteur (Tiffany)	28 novembre Les ateliers du jeudi Atelier cuisine (Sylvie)	29 novembre Du côté des parents Les pleurs et les colères (Sylvie)
2 décembre Éveil musical (Nathalie Mouton)	3 décembre La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	4 décembre La p'tite pause du RAM Peinture à billes : ça roule (Carole)	5 décembre Les ateliers du jeudi BB lecteurs (Stéphanie)	6 décembre Atelier cuisine (Sylvie)
9 décembre « Duo Relax » (Stéphanie Albert)	10 décembre La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	11 décembre Atelier multi-sensoriel (Tiffany)	12 décembre Les ateliers du jeudi Atelier multi-sensoriel (Christine)	13 décembre Du côté des parents Fabrication d'huile de massage bio (Sylvie)
16 décembre Éveil musical (Nathalie Mouton)	17 décembre La Parenthèse au Bois-Plage-en-Ré	18 décembre La p'tite pause du RAM Fabriquons de jolis cartes (Carole)	19 décembre Les ateliers du jeudi Peinture corporelle : Noël (Valérie)	20 décembre Du côté des parents Partage encas de Noël préparé par chacun

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 : CdC Ile de Ré, Stéphanie Albert, www.maman-sorganise.com
 Conception, réalisation, mise en page : Service Communication
 CdC Ile de Ré
 ISSN 2646-6511

