

La boussole

Programme des ateliers parentalité - proposé par la CCB3F dans le cadre du REAAP
« Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents »



1^{er} semestre 2022
Inscriptions obligatoires

Atelier d'éveil à la motricité

9h00 - 9h45 : enfant de 1 à 3 ans accompagné d'un parent.

10h00 - 11h00 : enfant de 3 à 5 ans accompagné d'un parent.

Cet atelier propose aux familles de partager un temps ludique tout en sollicitant les parents autour de l'observation de leur enfant et de ses compétences motrices. L'important étant d'essayer de comprendre où en est l'enfant dans son développement moteur, dans la connaissance de son corps et de l'environnement qui l'entoure. Mais aussi de repérer ce qu'il sait déjà faire et vers quoi il se dirige.

- ▶ **26/01 et 27/04 à la salle des fêtes de Brettnach.**
- ▶ **23/02 et 18/05 à la salle des fêtes de Waldweistroff.**
- ▶ **16/03 et 15/06 à la salle des fêtes de Rettel.**

Yoga enfant-parent

9h30 - 10h30 : enfant de 6 à 10 ans accompagné d'un parent.

Animé par Aurélie Andreos.

Le yoga, véritable moment de détente et de complicité, a des effets bénéfiques pour les enfants et leurs parents (canalise les émotions, réduit le stress...). Des exercices de respiration et de postures sont pratiqués de manière ludique et amusante et pourront être appliqués, par la suite, à la maison.

- ▶ **19/01 et 13/04 à la Maison de la Nature à Montenach.**
- ▶ **16/02 et 25/05 à la salle communale de Flastroff.**
- ▶ **09/03 et 08/06 au groupe scolaire d'Edling à Anzeling.**



Bébés lecteurs

Enfant de 0 à 4 ans accompagné d'un parent.

L'atelier se déroule sous forme de petites lectures, comptines, rondes... Lire avec les tout-petits est une aventure que l'on peut tous vivre chez soi, à la bibliothèque ou dans un autre lieu. À vous d'observer vos petits et de prendre du plaisir à découvrir une histoire avec eux ! Le moment de lecture sera de 20 minutes. Le reste du temps, le tout-petit découvre le livre en le manipulant.

- ▶ **08/01 et 14/05 de 9h30 à 10h30 à l'Espace Culturel de Bouzonville.**
- ▶ **30/03 et 29/06 de 10h00 à 11h00 à la bibliothèque de Sierck-les-Bains.**

Atelier cuisine

10h00 - 11h30 : enfant de 3 ans à 6 ans accompagné d'un parent.

C'est au travers de recettes de cuisine proposées par des professionnels que cet atelier a pour objectif de renforcer le lien parent-enfant en favorisant le « faire ensemble ». Les compétences de chacun sont mises en avant. Il permet de découvrir des recettes que tout le monde pourra refaire à la maison. Un bon moyen aussi pour les enfants de devenir acteurs de leur alimentation !

- ▶ **12/01 et 06/04 à la salle des fêtes de Vaudreching.**
- ▶ **02/02 et 04/05 au foyer socioculturel de Schwerdorff.**
- ▶ **02/03 et 01/06 au foyer socioculturel de Hunting.**

La participation aux 2 ateliers est conseillée.*

17h30 : atelier cuisine enfant à partir de 5 ans accompagné d'un parent.

20h00 : veillée contes enfant à partir de 5 ans accompagné d'un parent.

- ▶ **04/02 au foyer socioculturel de Hunting.**
« Contes au Crepuscule » animé par Christian Luzerne.
- ▶ **08/04 au foyer socio-culturel de Chémery-lès-Deux.**
« Tout conte fait au chocolat » animé par Valérie Loescher.

**Doudou, couverture et oreiller sont invités.*

Balades contées

- Balade contée par Valérie Grandidier, conteuse et enchanteuse.
À partir de 6 ans.

Tout en se baladant dans les Menhirs de l'Europe, les familles découvrent les légendes et les contes en ce solstice d'été. Quand l'Une a rendez-vous avec le soleil, la nuit promet d'être courte...
Un pique-nique sera de la partie, n'oubliez pas d'apporter votre repas.

- ▶ **21/06 aux Menhirs de l'Europe à Launstroff (heure du rendez-vous et lieu précisés lors de l'inscription).**
- Rando p'tites jambes
10h00 : enfant à partir de 4 ans accompagné d'un parent.

L'avantage de la randonnée est que cette activité permet un niveau d'effort qui dépendra de chaque membre de la famille qui le pratique. Elle a de multiples bienfaits sur la santé autant physique que psychologique. La randonnée permet de sortir de chez soi, d'aller à la rencontre d'autres familles, de profiter de la nature, de se vider l'esprit et de créer des souvenirs en famille.

- ▶ **20/04 départ de Waldweistroff.**

Ateliers créatifs

10h00 - 11h30 : enfant de 3 à 6 ans accompagné d'un parent.

L'atelier se veut être un moment de partage entre parents et enfants. L'important est de suivre un mode d'emploi. L'objectif de l'atelier est de permettre la création d'un lien avec votre enfant, autour d'un moment en tête-à-tête, un moment d'amusement privilégié. C'est l'occasion de profiter de moments de complicité autour d'une activité manuelle originale et créative tout en laissant place à son imagination. Le but de l'atelier est de faire ensemble.

- ▶ **23/03 à la salle des fêtes de Waldweistroff.**
- ▶ **11/05 à la salle des fêtes de Guerstling.**

Suivez toute notre actualité



Programme triple P

UN SOUTIEN ACTIF ET CONCRET À LA PARENTALITÉ !

Le programme Triple P est un programme de soutien à la parentalité qui ne vous dit pas comment être parent. Il est une véritable trousse à outils et à idées. Parmi les stratégies proposées, puisez celles qui seront les plus adaptées à vos besoins, vos préoccupations, vos difficultés du moment et surtout, les plus adaptées à vos enfants. Bref, tout ce qu'il faut pour que Triple P fonctionne pour vous !

Triple P signifie « *pratiques parentales positives* ». En d'autres mots, une vie de famille beaucoup plus plaisante.

Triple P vous aide à :

- ▶ élever des enfants heureux et sûrs d'eux ;
- ▶ gérer les comportements inappropriés pour que tous les membres de la famille profitent davantage de la vie ;
- ▶ établir des règles et des routines que tous peuvent comprendre et respecter ;
- ▶ encourager les comportements souhaités ;
- ▶ prendre soin de soi en tant que parent ;
- ▶ être confiant et sûr de faire la chose juste.

Deux sessions sont proposées en 2022 pour un groupe de 5 à 6 parents (sans enfants).
Inscriptions obligatoires auprès de La Boussole.

Pour participer au programme, rendez-vous :

1^{ère} session (Hôtel communautaire CCB3F) Janvier | Février


- ▶ Vendredi 7 janvier 2022
- ▶ Vendredi 14 janvier 2022
- ▶ Vendredi 21 janvier 2022
- ▶ Vendredi 28 janvier 2022
- ▶ Vendredi 25 février 2022 (bilan)

2^{ème} session (Sierck-lès-Bains) Mars | Avril

- ▶ Vendredi 4 mars 2022
- ▶ Vendredi 11 mars 2022
- ▶ Vendredi 18 mars 2022
- ▶ Vendredi 25 mars 2022
- ▶ Vendredi 29 avril 2022 (bilan)



Renseignements et inscriptions :

 06 31 09 32 55

 familles@ccb3f.fr

Suivez toute notre actualité sur :

 www.ccb3f.fr

 @LaBoussoleCCB3F