



# carrefour des familles

*Se déconnecter, pour mieux se reconnecter*

**PROGRAMMATION**

de **janvier 2023**

à **juin 2023**

CONFÉRENCES,

ÉCHANGES,

ATELIERS...



Pôle Solidarités  
Carrefour des Familles  
Rue du 8 Mai 1945  
06 13 36 95 75  
carrefourdesfamilles@saintsebastien.fr

[saintsebastien.fr](http://saintsebastien.fr)



Saint-Sébastien  
sur-Loire

Cette programmation du Carrefour des Familles de janvier à juin 2023, s'adresse à toutes et tous les Sébastienais.e.s ; grands-parents, couples, parents ou futurs parents, jeunes et moins jeunes, ainsi que les enfants. Les objectifs sont de favoriser les échanges autour de la parentalité, d'oser venir poser des questions, de prendre un temps pour soi...

Depuis les premiers épisodes de confinement, le numérique a pris une place prépondérante dans de nombreux foyers, avec le développement du télétravail, les cours à distance pour les jeunes, les loisirs en ligne, l'e-commerce, les réunions familiales virtuelles, etc. Les familles ont été contraintes de se réinventer et les rôles de chacun se sont modifiés, faisant émerger de nouveaux modes de fonctionnement et entraînant des questionnements et parfois des inquiétudes.

Le Carrefour des Familles a souhaité se saisir de ces différents constats et de l'ampleur prise par le numérique dans la vie de chacun, comme porte d'entrée et poursuit la thématique entamée en septembre 2022 : « Se déconnecter pour mieux se reconnecter ».

N'hésitez pas à pousser la porte du Carrefour des Familles.



**Laurent TURQUOIS,**  
*Maire de Saint-Sébastien-sur-Loire*



**Valérie SOURISSEAU,**  
*Adjointe au Maire en charge de la  
Solidarité et de l'Action sociale*

# SOMMAIRE janvier - juin 2023



## *Nouveautés* Page 4

- Café des Familles
- Accueil enfants-parents



## *Ateliers Enfants/ Parents* Pages 4-5

- Sophro-ludique
- Identité numérique des réseaux sociaux
- Du signe à la parole
- Jeux vidéo coopératifs



## *Ateliers pour les jeunes* Page 6

- Fais ton jeu vidéo
- Fais ta BD
- Gartic Phone
- Chasse aux trésors



## *Ateliers adultes* Pages 7-8

- Les réseaux sociaux
- Appli' utiles
- Enfants et ados différents : usages et impacts de la connexion et de la déconnexion
- Lumières sur nos émotions de parents
- Cyber harcèlement



## *Thé Parent* Page 9

- S'écouter et se parler autrement, ça vous tente ?
- La gestion mentale
- Permanence des parents accueillants



## *Les temps familiaux* Page 10

- Venez découvrir la réalité virtuelle
- Se reconnecter avec la nature
- Land art
- Temps festif sur les îles de Loire



## *Psychologue familial* *infos pratiques* Page 11

# Nouveautés

## « CAFÉ DES FAMILLES »

Le mardi de 8 h 30 à 11 h 30, (sauf vacances scolaires) au Carrefour des Familles

Entrez au Carrefour des Familles pour passer un moment convivial autour d'une boisson chaude (ou pas). Une petite pause pour souffler ou pour échanger, discuter avec d'autres parents ou prendre le temps de feuilleter revues ou livres autour de la parentalité.

## ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Espace de jeux pour les enfants de 0 à 4 ans

Le vendredi de 9 h à 12 h (sauf 2<sup>e</sup> vendredi des vacances scolaires) au Carrefour des Familles

Papas, mamans, futurs parents, grands-parents, venez jouer avec votre enfant, rencontrer d'autres parents et faire une pause.

# Ateliers Enfants/Parents

## SOPHRO-LUDIQUE

Par Magalie Michaud de Sophro Évolution

Enfants de 7 à 11 ans

Samedi 28 janvier de 10 h à 11 h, à La Maison de la Petite Enfance

Enfants de 3 à 6 ans

Samedi 8 avril de 10 h à 11 h, à La Maison de la Petite Enfance

Enfants de 2 à 4 ans

Jeudi 8 Juin de 10 h à 11 h, au Carrefour des Familles



Venez partager un moment de complicité avec votre enfant.

Grâce à des jeux de respiration, des temps de relaxation, de détente, chacun est invité à écouter son corps, ses émotions et ses ressentis.

N'oubliez pas votre tapis de sol et une tenue confortable.

## IDENTITÉ NUMÉRIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX

À partir de 10 ans - Animé par Matthis Cadran, conseiller numérique

Jeudi 23 février de 15 h à 16 h 30 au Carrefour des Familles

Qu'est-ce que la E-Réputation ?  
Quelles traces laisse-t-on sur internet ? Comment bien maîtriser son identité numérique ?



## DU SIGNE À LA PAROLE

Pour les enfants de 0 à 3 ans et les femmes enceintes

Animé par Anaëlle Tellier, animatrice éveil et signes

Cycle de 3 séances : lundis 6, 13 et 20 mars de 10h 15 à 11 h au Carrefour des Familles

Au travers de comptines et de jeux, vous apprendrez à signer quelques mots du quotidien pour faciliter la communication avec votre enfant. Chaque signe sera toujours associé à la parole.



## JEUX VIDÉO COOPÉRATIFS

À partir de 10 ans - par Matthis Cadran, conseiller numérique

Jeudi 27 avril de 14 h à 16 h au Carrefour des Familles

Moment ludique et convivial en famille ou entre amis pour découvrir et tester quelques jeux vidéo gratuits et faciles d'accès.



## Ateliers pour les jeunes

EN PARTENARIAT AVEC LA MÉDIATHÈQUE

INSCRIPTIONS : 02 40 80 86 20 • [MEDIATHEQUE@SAINTSEBASTIEN.FR](mailto:MEDIATHEQUE@SAINTSEBASTIEN.FR)

Ateliers animés par Aline Angot, responsable des nouvelles technologies et multimédias à la médiathèque et Matthis Cadran, conseiller numérique

### FAIS TON JEU VIDÉO, AVEC « MAKECODE ARCADE »

De 10 à 15 ans

Mardi 14 février de 10 h à 12 h à la Médiathèque

« Makecode Arcade » offre une interface d'utilisation permettant d'aborder le codage en toute simplicité et de créer un véritable jeu vidéo personnalisé.

### FAIS TA BD, AVEC L'APPLICATION BDNF

De 8 à 15 ans

Jeudi 16 février de 10 h à 12 h à la Médiathèque

BNF permet de réaliser des bandes dessinées, des romans graphiques ou récits mêlant illustrations et textes.

### GARTIC PHONE, LE JEU LE PLUS FUN DU MOMENT !

De 8 à 15 ans

Mardi 18 avril de 14 h à 15 h 30 à la Médiathèque

Ce jeu est remarquablement efficace pour démontrer l'échelle de déformation de la communication d'un joueur à l'autre.

### CHASSE AUX TRÉSORS AVEC DES OUTILS NUMÉRIQUES

De 7 à 11 ans

Jeudi 20 avril de 10 h à 11 h 30 à l'espace jeunesse de la Médiathèque

Viens découvrir l'espace jeunesse de la médiathèque comme tu ne l'as jamais vue au travers d'un passionnant jeu de piste.



## Ateliers adultes

### LES RÉSEAUX SOCIAUX

Animé par Matthis Cadran, conseiller numérique

Jeudi 19 janvier de 15h à 16h30 au Carrefour des Familles

Vous ne connaissez pas les réseaux sociaux ou seulement certains ? Vous avez des craintes ? Vous souhaitez vous sensibiliser aux risques associés à l'utilisation de ces réseaux ? Venez poser toutes vos questions.



### APPLI 'UTILLES

Animé par Matthis Cadran, conseiller numérique

Vendredi 3 février de 18h à 19h au Carrefour des Familles

Pour faciliter la gestion du quotidien, alléger votre charge mentale, le conseiller numérique vous présente quelques outils pratiques et gratuits : agenda, liste de course, budget et stockage de documents...

### ENFANTS ET ADOS DIFFÉRENTS :

### USAGES ET IMPACTS DE LA CONNEXION ET DE LA DÉCONNEXION

Par Ritta Gaugler Baddoura, psychologue clinicienne et psychothérapeute

Mardi 7 mars de 19h à 21h au Carrefour des Familles

Comment les usages ou non usages des écrans participent au développement de l'enfant et à la structuration de l'identité et de la sociabilité individuelle et familiale ? Quels sont les risques mais aussi les impacts constructifs de l'usage du numérique par les enfants et les adolescents aux profils dits "différents" (neuroatypie, difficultés ou troubles du comportement, de la socialisation, de la communication, des apprentissages, avec ou sans situation de handicap) ?

## LUMIÈRES SUR NOS ÉMOTIONS DE PARENTS

Par Sophie Brengard, formatrice en communication, animatrice parentalité Faber & Mazlish

Cycle de 2 séances : samedis 11 et 25 mars de 9h 15 à 12h 15 au Carrefour des Familles



Comment repérer et décrypter nos émotions, les nommer, et apprendre à gérer ses signaux d'alerte ?

## CYBER HARCÈLEMENT

Par l'association Fragil

Mardi 21 mars de 18h à 20h à la Maison des Associations René Couillaud



Il sera question de définir le cyber harcèlement, de débattre autour du rôle de chacun et chacune sur internet et les réseaux sociaux, d'identifier les lieux ressources, de rappeler ce que prévoit la loi et pour finir, d'étudier certains cas de cyber harcèlement.

L'idée de cet atelier est de sensibiliser et d'informer sur les mécanismes de la haine en ligne.



## TEMPS D'ÉCHANGE ET DE RENCONTRE ENTRE PARENTS

Les parents accueillants sont des bénévoles formés à l'écoute. A chaque permanence, un binôme de parents accueillants est présent, pour dialoguer et échanger entre pairs, sur des sujets autour de la parentalité.



### S'ÉCOUTER ET SE PARLER AUTREMENT ÇA VOUS TENTE ?

Animé par les parents accueillants

Samedi 14 janvier de 10h à 12h au Carrefour des Familles

La communication apaisée permet d'apprendre à s'écouter, s'exprimer et coopérer d'une manière qui permette à chacun d'être entendu et considéré.

### LA GESTION MENTALE

Animé par les parents accueillants

Samedi 27 mai de 10h à 12h au Carrefour des Familles

Pédagogie de la réussite dont le but est de mieux se connaître pour être plus efficace.

### PERMANENCES DES PARENTS ACCUEILLANTS

Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> samedis de chaque mois de 10h à 12h

Lors de ces matinées, vous pouvez franchir la porte pour venir échanger avec le binôme de parents accueillants et/ou d'autres parents, prendre du temps pour vous, sortir de votre quotidien. Vos enfants sont les bienvenus.



## Les temps familiaux

### ENEZ DÉCOUVRIR LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Animé par Matthis Cadran, conseiller numérique

Mercredi 22 février de 14 h à 17 h au Carrefour des Familles

Vous avez déjà entendu parler de la réalité virtuelle à la télévision ? venez la découvrir avec nous !

### LAND ART

Animé conjointement par les services des Préventions Sociales et Petite Enfance

Mercredi 24 mai entre 15 h et 18 h dans le jardin derrière l'hôtel de Ville

Le land art est un art de plein air, éphémère, à la portée de tous.

Il suffit d'ouvrir les yeux pour repérer tous les matériaux que nous offre la nature (bois, feuilles, pierres, sable...), puis de se laisser inspirer par le moment présent, par l'émotion, pour les assembler et créer une œuvre collective ou individuelle.

### SE RECONNECTER AVEC LA NATURE

Avec Emmanuelle Guilbaudeau de Terraherba

Samedi 10 juin de 10 h à 12 h sur les îles de Loire

Terraherba vous invite à une exploration sensorielle : regarder, toucher, sentir et goûter différentes plantes pour renouer avec la nature.



### TEMPS FESTIF SUR LES ÎLES DE LOIRE

Avec l'association Jeux pêche tes contes

Samedi 17 juin de 10 h à 16 h sur les îles de Loire



Un Escape Game : « *Le trésor des marins* » et des jeux en bois : grenouille, pass-trap, ... vous attendent pour jouer en famille.

« En 1847, un bateau quitte les rives de la Loire avec un trésor à son bord... hélas une tempête fait rage et le navire coule. Juin 2022 : le coffre vient d'être retrouvé, votre mission, si vous l'accepter, sera de l'ouvrir ! »

Pour profiter au maximum de ce temps convivial, vous pouvez apporter votre pique-nique ! nous déjeunerons tous ensemble !



## Psychologue familial

### PERMANENCE D'UN PSYCHOLOGUE FAMILIAL

Ce sont des temps d'écoute et de parole, conduits par un professionnel psychologue de l'association « Ecole des Parents et des Educateurs », pour accompagner les parents exprimant un besoin de soutien psychologique, préserver leur équilibre familial et le lien avec leurs enfants. Chaque consultation individuelle peut accueillir les parents seuls ou accompagnés de leur enfant, quel que soit son âge.

Ces permanences sont proposées, gratuitement, à titre préventif et ne peuvent excéder plus de 6 séances. Pour en bénéficier, vous devez être habitant de Saint-Sébastien-sur-Loire ou travailler sur la Commune, ou avoir des enfants scolarisés sur la Ville.



### Infos pratiques

**Tous les ateliers sont gratuits et sur inscription.**

**Attention, certains ateliers sont limités en nombre de participants.**

Cette programmation est susceptible de modification selon l'évolution des réglementations sanitaires et des conditions météorologiques.

Suivez toutes les mises à jour sur les pages Facebook et Instagram de la Ville.

### COORDONNÉES DU CARREFOUR DES FAMILLES

Rue du 8 mai 1945

[carrefourdesfamilles@saintsebastien.fr](mailto:carrefourdesfamilles@saintsebastien.fr)

Portable : 06 13 36 95 75

Horaires d'ouverture :

Mardi : 8 h 30 à 11 h 30

Mercredi, jeudi, vendredi : 14 h 30 à 18 h

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> samedi du mois de 9 h 30 à 12 h

# AGENDA

janvier - juin 2023

## JANVIER



**Samedi 14** - p. 9  
**S'ÉCOUTER ET SE PARLER AUTREMENT,  
ÇA VOUS TENTE ?**



**Jeudi 19** - p. 7  
**LES RÉSEAUX SOCIAUX**



**Samedi 28** - p. 4  
**SOPHRO-LUDIQUE**



**Samedi 28** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**

## FÉVRIER



**Vendredi 3** - p. 7  
**APPLI 'UTILES**



**Samedi 11** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**



**Mardi 14** - p. 6  
**FAIS TON JEU VIDÉO**



**Jeudi 16** - p. 6  
**FAIS TA BD**



**Mercredi 22** - p. 10  
**VENEZ DÉCOUVRIR LA RÉALITÉ VIRTUELLE**



**Jeudi 23** - p. 5  
**IDENTITÉ NUMÉRIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX**



**Samedi 25** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**

## MARS



**Lundis 6, 13 et 20** - p. 5  
**DU SIGNE À LA PAROLE**



**Mardi 7** - p. 7  
**ENFANTS ET ADOS DIFFÉRENTS**



**Samedi 11** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**



**Samedis 11 et 25** - p. 8  
**LUMIÈRES SUR NOS ÉMOTIONS DE PARENTS**



**Mardi 21** - p. 8  
**CYBER HARCÈLEMENT**



**Samedi 25** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**

## AVRIL



**Samedi 8** - p. 4  
**SOPHRO-LUDIQUE**



**Samedi 8** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**



**Mardi 18** - p. 6  
**GARTIC PHONE**



**Jeudi 20** - p. 6  
**CHASSE AUX TRÉSORS**



**Samedi 22** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**



**Samedi 27** - p. 4  
**JEUX VIDÉO COOPÉRATIFS**

## MAI



**Samedi 13** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**



**Mercredi 24** - p. 10  
**LAND ART**



**Samedi 27** - p. 9  
**LA GESTION MENTALE**

## JUIN



**Jeudi 8** - p. 4  
**SOPHRO-LUDIQUE**



**Samedi 10** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**



**Samedi 10** - p. 10  
**SE RECONNECTER AVEC LA NATURE**



**Samedi 17** - p. 10  
**TEMPS FESTIF SUR LES ÎLES DE LOIRE**



**Samedi 24** - p. 9  
**PERMANENCE PARENTS ACCUEILLANTS**