

# Programme Carrefour des Familles / janvier-juin 2023

22 août 2022

## Édito

Cette programmation du Carrefour des Familles de janvier à juin 2023, s'adresse à toutes et tous les Sébastienais et Sébastiennes ; 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.

## Ateliers Enfants/Parents

Les ateliers parents-enfants, permettent de vivre un joli moment de complicité et de partage avec son ou ses enfants. Ils permettent d'apaiser et nourrir les liens entre parents et enfants, mais également de découvrir divers trucs et astuces pour rendre la vie de famille plus harmonieuse.

### 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**

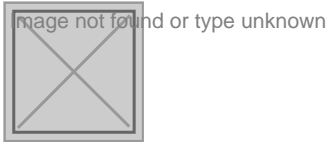
*Enfants de 3 à 6 ans*

**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.

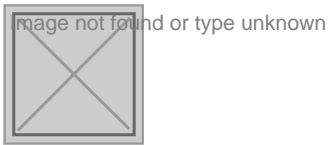


## **IDENTITÉ NUMÉRIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX**

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

**Jedi 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 ?

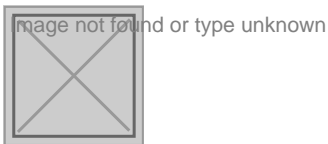


## **DU SIGNE À LA PAROLE**

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 10 h 15 à 11h 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

**Jedi 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 11h 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**

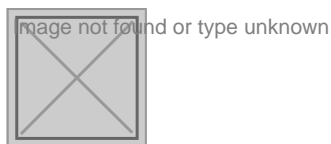
### **LES RÉSEAUX SOCIAUX**

Animé par Matthis Cadran, conseiller numérique

**Judi 19 janvier de 15 h à 16 h 30 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 'UTILES**

Animé par Matthis Cadran, conseiller numérique

**Vendredi 3 février de 18 h à 19 h 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 19 h à 21 h au Carrefour des Familles**

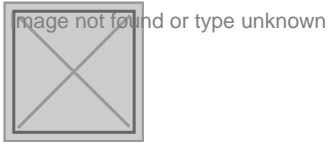
Comment les usages ou non usages des écrans participent au développement de l'enfant et à la structuration de l'identité et de la sociabilité individuelle et familiale ? Quels sont les risques mais aussi les impacts constructifs de l'usage du numérique par les enfants et les adolescents aux profils dits « 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 9 h 15 à 12 h 15 au Carrefour des Familles**

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

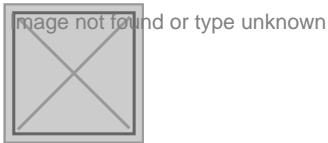


## **CYBER HARCÈLEMENT**

Par l'association Fragil

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

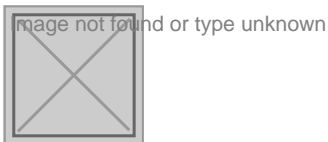
Il sera question de définir le cyber harcèlement, de débattre autour du rôle de chacun et chacune sur internet et les réseaux sociaux, d'identifier les lieux ressources, de rappeler ce que prévoit la loi et pour finir, d'étudier certains cas de cyber harcèlement. L'idée de cet atelier est de sensibiliser et d'informer sur les mécanismes de la haine en ligne.



## **Thé Parent**

**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 10 h à 12 h 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 10 h à 12 h 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 2e et 4e samedis de chaque mois de 10 h à 12 h**

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**

### **VENEZ 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**

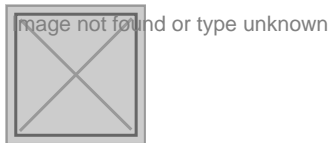
Le land art est un art de plein air, éphémère, à la portée de tous. Il suffit d'ouvrir les yeux pour repérer tous les matériaux que nous offre la nature (bois, feuilles, pierres, sable...), puis de se laisser inspirer par le moment présent, par l'émotion, pour les assembler et créer une oeuvre collective 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**

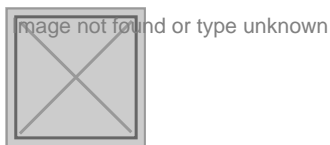
Avec l'association Jeux pêche tes contes

## **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 de la psychologue familiale**

Ce sont des temps d'écoute et de parole, conduits par un professionnel psychologue de l'association « École des Parents et des Éducateurs », 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.

## Contact

### Carrefour des Familles

6 rue du 8 mai 1945

44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

06 13 36 95 75

[Écrire](#)

Mardi : 8 h 30 à 11 h 30

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

2e et 4e samedi du mois de 9 h 30 à 12 h

## Documents à télécharger

- [Programme CdF\\_janv-juin\\_2023](#)  
[pdf | 420.18 Ko](#)

■

- [Contact](#)
- [Documents](#)