



carrefour des familles

PROGRAMMATION
de **janvier**
à **juin 2024**

CONFÉRENCES,
ÉCHANGES,
ATELIERS...



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

saintsebastien.fr



Saint-Sebastien
sur-Loire

Cette programmation du Carrefour des Familles de janvier à juin 2024, s'adresse à toutes et tous les Sébastienais-e-s, jeunes et moins jeunes : grands-parents, parents ou futurs parents, couples et enfants. Chaque activité est gratuite et sur inscription. Les objectifs sont de favoriser les échanges autour de la parentalité et de permettre à chacun de faire une pause, de rencontrer et échanger avec d'autres habitants autour de diverses thématiques, dans un cadre dédié. Pour ce premier semestre, nous vous proposons un programme qui aborde des sujets variés, pour tous les publics, tels que l'alimentation, la santé, le sport, l'adolescence, les usages numériques, la motricité des jeunes enfants, la communication intra-familiale. De plus, le Carrefour des Familles continue de proposer chaque vendredi matin l'Espace d'accueil Enfants-Parents, et des rendez-vous avec une psychologue familiale sont également prévus chaque semaine.

Outre la programmation, le Carrefour des Familles est un lieu d'accueil et d'information dédié à la parentalité dans toutes ses dimensions, où vous pourrez aussi accéder à une documentation adaptée.



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 2024



Ateliers enfants/parents

Pages 4-5

- Cycle 2 séances : Massage bébés
- Cycle 3 séances : Du signe à la parole
- " Mon caillou " danser et bouger avec les mots
- Cycle 3 séances : L'aventure motrice



Ateliers adultes

Pages 6-7

- Scanner avec mon téléphone
- Des clés pour parents d'ados et pré-ado
- Jamais sans mon goûter !
- Parents mais pas seulement !
- Les désaccords éducatifs entre parents
- Découverte d'applications pour faciliter la gestion du quotidien
- Parents d'ados, on « sexe-plique » ?
- Découvrir et s'approprier la tablette numérique de façon ludique



Ateliers pour les jeunes

Page 8

- Les bienfaits du sport sur la santé
- Découverte de la robotique



Les temps familiaux

Page 9

- Découverte et sensibilisation aux gestes qui sauvent
- Un p'tit déj au top départ



Les rencontres hebdomadaires

Page 10

- L'Espace Accueil Enfants Parents



Psychologue familiale

Page 10



Ateliers enfants/parents

**LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN PARENT
OU D'UN ADULTE RESPONSABLE**

MASSAGE BÉBÉS

Animé par les puéricultrices de l'Espace Départemental des Solidarités.
Pour les enfants de 6 semaines à 6 mois.

**Cycle de 2 séances : lundis 15 et 29 janvier, 5 et 19 février, 25 mars et 8 avril,
13 et 27 mai, 10 et 24 juin de 10h 30 à 11 h 45 au Carrefour des Familles**

2 séances consécutives pour apprendre à masser son bébé.

Inscriptions : Espace Départemental des Solidarités Tél. 02 40 80 57 08



DU SIGNE À LA PAROLE

Animé par le service des préventions sociales et Anaëlle TELLIER, animatrice en langue des signes.
Pour les enfants de la naissance à 3 ans et femme enceinte.

**Cycle de 3 séances : mercredis 13, 20 et 27 mars de 10h 15 à 11 h
au Carrefour des Familles**

Association du signe et de la parole, au travers de comptines et de jeux, pour apprendre à signer
quelques mots du quotidien et faciliter la communication avec votre enfant.

« MON CAILLOU » DANSER ET BOUGER AVEC LES MOTS

Animé par la compagnie « La douche du Lézard ».

Ateliers en duo (parent/enfant), en direction des enfants de 3 à 6 ans.

Mercredi 24 avril, atelier 1 de 15 h 15 à 16 h 15 ou atelier 2 de 16 h 45 à 17 h 45

à la Maison de la Petite enfance, 1 rue Annie Hure



Dehors, tout remue sauf les cailloux, c'est un jour de grand vent, un matin où tout est dedans...
Quoi de plus intense que de découvrir « Mon Caillou » en danse et lecture, juste pour vivre
en mouvement une histoire, un livre... Par la danse, le chant, la lecture, l'enfant et son parent
découvrent le livre, les mots, le corps et son imaginaire tout autrement.

L'AVENTURE MOTRICE

Animé par le service des préventions sociales. Pour des enfants de 4 à 15 mois.

Cycle de 3 séances (inscription aux 3 séances d'un cycle) :

cycle 1 : mercredis 31 janvier, 7 février et 21 février

cycle 2 : 22 mai, 29 mai et 12 juin de 10 h 15 à 11 h au Carrefour des Familles

Un espace aménagé, pour que l'enfant joue, observe et explore à sa manière, à son rythme.
Un lieu pour découvrir autrement son enfant, rencontrer et échanger avec d'autres parents
et professionnelles.



Ateliers adultes

SCANNER AVEC MON TÉLÉPHONE

Animé par le service des préventions sociales et le conseiller numérique.

Mardi 23 janvier de 9h 30 à 11 h au Carrefour des Familles

Comment scanner des documents et les envoyer grâce à son smartphone.

DES CLÉS POUR PARENTS D'ADOS ET PRÉ-ADOS

Cycle formatif animé par Sophie BRENGARD, formatrice en communication, animatrice parentalité Faber & Mazlish.

Cycle de 3 séances (participation obligatoire aux 3 séances) :

Samedis 27 janvier, 10 février et 23 mars de 9h 15 à 12h 15 au Carrefour des Familles

Comment trouver l'équilibre entre le cadre et l'autonomie ? Préserver la qualité de la relation et désamorcer les tensions ? Au cours de ces 3 rencontres, vous trouverez des clés pour poursuivre votre aventure parentale avec vos ados et pré adolescents.

JAMAIS SANS MON GOÛTER !

Atelier animé par le service des préventions sociales et Julie LALANDE, diététicienne Ville.

Lundi 5 février de 14h 45 à 16 h au Carrefour des Familles

Un point ravitaillement important pour les petits et les grands pour assurer la dernière ligne droite de la journée avant le dîner. Pourquoi un goûter, à quel moment ? que proposer pour une collation équilibrée et à moindre coût ? Julie sera présente pour répondre à toutes vos questions. Repartez avec votre goûter du jour !

PARENTS MAIS PAS SEULEMENT !

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE SA FAMILLE

Atelier d'échanges animé par le service des préventions sociales et Caroline RENAUD, coach professionnelle.

Mardi 13 février de 18h 30 à 19h 30 au Carrefour des Familles

Un atelier pratique et ludique autour d'un jeu pour vous permettre d'identifier un besoin essentiel à votre bien-être en tant que parent (mais pas seulement...) et repartir avec des pistes pour y répondre au quotidien.

LES DÉSACCORDS ÉDUCATIFS ENTRE PARENTS : QUELLES LIMITES, QUELS RISQUES ?

Conférence animée par Tiphanie HOULLE HELIARD, psychologue.

Jeudi 14 mars de 19h à 21h à la Maison des Associations, 6 rue des Becques

Être parent n'est pas un long fleuve tranquille. Les désaccords éducatifs entre parents peuvent être fréquents, quels en sont les risques et les bénéfices sur l'enfant et sa famille ?

DÉCOUVERTE D'APPLICATIONS POUR FACILITER LA GESTION DU QUOTIDIEN

Animé par le service des préventions sociales et le conseiller numérique.

Mardi 19 mars de 9h30 à 11h au Carrefour des Familles

Découvrez quelques outils, applications gratuites et simples d'utilisation pour faciliter la gestion du quotidien : liste de course, agenda, budget...

PARENTS D'ADOS, ON « SEXE-PLIQUE » ?

Conférence/débat animée par Jessica VUJASIN, coach consultante en éducation et parentalité.

Jeudi 11 avril de 19h à 20h30 à la Maison des Associations, 6 rue des Becques

Comment aborder des questions liées à la vie affective et sexuelle avec son jeune sans créer de malaise ?



DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER LA TABLETTE NUMÉRIQUE DE FAÇON LUDIQUE

Animé par le service des préventions sociales et le conseiller numérique.

Lundi 15 avril de 15h à 16h30 au Carrefour des Familles

Apprendre à utiliser une tablette en jouant.



Ateliers pour les jeunes

LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTÉ

Animé par « les petits débrouillards ».

Pour les jeunes de 6 -12 ans.

Mercredi 6 mars de 9h 30 à 12h 30 au Carrefour des Familles

Les Jeux Olympiques seront bientôt en France. Alors viens faire bouger les sciences avec les Petits Débrouillards. Avec un animateur, pose-toi des questions sur le sport et fais des expériences pour découvrir les effets des activités physiques sur ta santé.

DÉCOUVERTE DE LA ROBOTIQUE

Animé par le service des préventions sociales et le conseiller numérique.

Pour les jeunes à partir de 12 ans.

Lundi 29 avril de 15h à 17h au Carrefour des Familles

Monter, programmer son robot et être le plus rapide pour récupérer le trésor.





Les temps familiaux

DÉCOUVERTE ET SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Animé par le service des préventions sociales et Ciza BARDE.

Mercredi 28 février de 15 h à 17 h au Carrefour des Familles

La connaissance de certains gestes ou simplement les numéros à composer pourraient être vital dans certaines circonstances.

UN P'TIT DÉJ AU TOP DÉPART

Animé par le service des préventions sociales et Julie LALANDE, diététicienne.

Atelier en 2 étapes : mardi 5 mars de 18 h à 19 h et jeudi 7 mars de 8 h à 10 h au Carrefour des Familles

- Atelier 1 : racontez-nous vos petits déjeuners ! Puis, à partir de vos habitudes alimentaires, imaginons avec Julie, la diététicienne, le premier repas « boosteur » de la journée.
- Atelier 2 : enfilez vos baskets et venez déguster ce petit déjeuner rêvé, offrant le plein d'énergie.





Les rencontres hebdomadaires

L'ESPACE ACCUEIL

ENFANTS PARENTS

Animé par le service
des préventions sociales.

Chaque vendredi matin

de 9 h à 12 h

au Carrefour des Familles

Un espace de jeux aménagé pour les enfants de la naissance et jusqu'à 4 ans accompagnés par leurs parents, leurs grands-parents. Les futurs parents sont aussi les bienvenus.



Psychologue familiale

La psychologue du Carrefour des Familles propose chaque semaine des consultations de soutien à destination des familles (parent seul ou en couple, avec ou sans leurs enfants, futurs parents, beaux-parents...).

Un accompagnement ponctuel (5 séances maximum) permettant de prendre du recul et trouver de nouvelles ressources.

Consultation non payante, réservée aux personnes habitant ou travaillant sur la commune, ou ayant un enfant y étant scolarisé.



Infos pratiques

Tous les ateliers, conférences, débats, cycles, ... sont gratuits et sur inscription dans la limite des places disponibles.

Si un frein organisationnel questionne votre venue, n'hésitez pas à nous contacter.

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.

Le Carrefour des Familles, c'est aussi un espace de documentation autour de la parentalité (prêts de livres sous conditions.)

COORDONNÉES DU CARREFOUR DES FAMILLES

Rue du 8 mai 1945 (entre l'école maternelle du Centre et l'école élémentaire Théodore Monod)

carrefourdesfamilles@saintsebastien.fr

Tél. 06 13 36 95 75 ou 02 40 80 86 01

Horaires d'ouverture au public :

Mardi : 8 h 30 à 12 h et 14 h 30 à 17 h

Mercredi : 9 h à 12 h et 14 h 30 à 18 h

Judi : 14 h 30 à 18 h

Vendredi : 9 h à 12 h (dédié à l'Espace Accueil Enfants Parents)



AGENDA

janvier - juin 2024

JANVIER



Lundis 15 et 29
MASSAGE BÉBÉS

p. 4



Mardi 23
SCANNER AVEC MON TÉLÉPHONE

p. 6



Samedi 27 (+ 10 fév. et 23 mars)
DES CLÉS POUR PARENTS D'ADOS ET PRÉ-ADOS

p. 6



Mercredi 31 (+ 7 et 21 fév.)
L'AVENTURE MOTRICE

p. 5

FÉVRIER



Lundis 5 et 19
MASSAGE BÉBÉS

p. 4



Lundi 5
JAMAIS SANS MON GOÛTER !

p. 6



Mardi 13
PARENTS MAIS PAS SEULEMENT !

p. 6



Mercredi 28
DÉCOUVERTE ET SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

p. 9

MARS



Mardis 5 et jeudi 7
UN P'TIT DÉJ AU TOP DÉPART

p. 9



Mercredi 6
LES BIENFAITS DU SPORT SUR LA SANTÉ

p. 8



Mercredis 13, 20 et 27
DU SIGNE À LA PAROLE

p. 4

MARS



Jeudi 14
LES DÉSACCORDS ÉDUCATIFS ENTRE PARENTS

p. 7



Mardi 19
DÉCOUVERTE D'APPLICATIONS POUR FACILITER LA GESTION DU QUOTIDIEN

p. 7



Lundi 25 (+ 8 avril)
MASSAGE BÉBÉS

p. 4

AVRIL



Jeudi 11
PARENTS D'ADOS, ON "SEXE-PLIQUE" ?

p. 7



Lundi 15
DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER LA TABLETTE NUMÉRIQUE DE FAÇON LUDIQUE

p. 7



Mercredi 24
"MON CAILLOU" DANSER ET BOUGER AVEC LES MOTS

p. 5



Lundi 29
DÉCOUVERTE DE LA ROBOTIQUE

p. 8

MAI



Lundis 13 et 27
MASSAGE BÉBÉS

p. 4



Mercredi 22 (+ 29 mai et 12 juin)
L'AVENTURE MOTRICE

p. 5

JUIN



Lundi 10 et 24
MASSAGE BÉBÉS

p. 4