



# La Feuille des Bout'Choux

Journal des parents du Centre Social de Mazingarbe

## « On cuisine, on se bouge » en famille

Parents et enfants se retrouvent avec plaisir aux activités proposées dans le cadre du projet santé « On cuisine, on se bouge ! »

Le principe est simple: on régale ses papilles lors d'ateliers cuisine animés par une diététicienne et on se dépense en participant aux activités sportives en famille.



La diététicienne propose des recettes faciles, équilibrées et originales comme par exemple la recette du gâteau au chocolat dans lequel on y met de la courgette!!! Un vrai délice et un excellent moyen de faire manger à nos petits certains légumes verts parfois boudés !

## Venez découvrir les ateliers d'initiation au massage Parent-Bébé.

L'initiation au massage parent-bébé (avant la marche) vous sera proposée par une professionnelle lors d'une séance d'une heure et demie dans les locaux du Centre Social.

Le Massage Bébé est une façon d'entrer en communication avec son enfant, de profiter de moments privilégiés d'échange, de détente... Au cours de cet atelier, les parents pourront découvrir et apprendre à

Parallèlement, des activités de sport en famille sont programmées. De la danse avec une intervenante extérieure, une course d'orientation et une randonnée poussettes pour les plus jeunes...

Tout le monde y trouve son compte dans une ambiance conviviale!

N'hésitez pas à nous rejoindre pour les prochaines activités.



masser bébé grâce à des techniques simples, dans le respect du nouveau né et du jeune enfant, de ses besoins et de ses attentes.

Le massage à l'huile peut concerner tout le corps ou cibler certaines zones (mains, pieds, ventre, crâne...).

Au total, huit séances seront programmées. Inscriptions et renseignements auprès de Sarah et Caroline.

### Le Centre Social ?

Un lieu

d'écoute,

d'entraide,

de solidarité,

de démocratie, ,

de partage...

### Le Centre Social ...

Un outil

pour faire société

ensemble.

- Des infos ?
- Des avis ?
- Des idées ?
- Des questions ?
- Des articles à proposer ?

N'hésitez-pas !

### A vos agendas !

#### Les ateliers Parents-Enfants:

De 0 à 4ans

**L'Île aux Familles :**  
Mercredi de 14h à 17h  
(Cité des Brebis)

**Récré-Bébé :**  
Jeudi de 9h30 à 11h  
Maison des 3 Cités

Mercredi de 9h30 à 11h  
Cité des Brebis

**Animation**  
**de la salle d'attente PMI**  
**09h00-11h00 :**

2ème et 4ème  
Jeudi au Centre Social des Brebis  
Vendredi à la Maison des 3 Cités



## De l'Anglais chez les Mini-Pousses !



Chaque lundi et mercredi, Anaëlle, animatrice petite enfance du multi-accueil « Les Mini-Pousses », propose aux enfants un atelier d'initiation à l'Anglais par l'image et la chanson.

L'objectif de ces ateliers est la découverte et l'écoute d'une nouvelle langue de façon ludique et ne cible en aucun cas son apprentissage. C'est un réel moment de plaisir partagé entre enfants et adultes ! La preuve en images...

### Voici la chanson préférée des enfants !

#### « I can count »

« One, two, three, four, five x2

*I can count, I can count,*

*I can count to five !*

*Six, seven, eight, nine, ten x2*

*Can you count ? Can you count ?*

*Can you count to ten ? YES ! »*



## A l'école Kergomard, les parents ont la parole!

Tous les mois, les parents de l'école maternelle Kergomard se réunissent à l'occasion du **Café Des Parents**. Déborah, Auxiliaire de Vie Scolaire à l'école mais aussi mère de famille, nous explique en quoi consiste cette rencontre.

« Le **Café Des Parents** est né d'une initiative de parents soutenus par Madame Duthoit, Directrice de l'école.

En participant aux différentes rencontres organisées par le Centre Social autour de thématiques liées à la parentalité, nous avons ressenti le besoin et l'envie de créer un espace de paroles dédié aux parents de l'école .

Pourquoi ? Parce qu'être parent ne va pas de soi, on le devient. Nous sommes tous confrontés à des interrogations, des craintes, des incertitudes quant à l'éducation de nos enfants.

Il nous a donc paru pertinent de pouvoir partager ensemble nos expériences en toute liberté et sans jugement. Ces rendez-vous conviviaux ont lieu au sein de l'école, autour d'une tasse de café !

Selon les thématiques choisies par les parents, la Directrice convie à ces rencontres des professionnels ( puéricultrice, éducatrice de jeunes enfants, psychologue scolaire...), ce qui permet d'apporter des réponses précises.

Nous avons abordé des thèmes variés comme : l'arrêt de la tétine et du biberon, les troubles du sommeil, la pose de cadre et de limites, quelles activités faire en famille ? ou encore la place des enfants dans les familles recomposées.

La fréquentation du **Café Des Parents** est un succès. Certains parents ont d'ailleurs exprimé leur souhait que ce rendez-vous ait lieu plus fréquemment !

Etre parent n'est pas simple et il n'existe pas de règle pré-établie. C'est en croisant nos regards que nous arrivons chacun à construire nos propres réponses.

Le prochain rendez-vous a lieu le lundi 01 juin à 13h30. Nous parlerons de **nos enfants et les écrans** (télévision, tablette, ordinateur, consoles...), quelle vigilance avoir en tant que parent ? »