

**Besoin de renseignements complémentaires  
sur toutes ces actions?**

**N'hésitez pas à contacter Lucie, Référent  
familles au Centre Socioculturel  
Intercommunal:**

 **03.21.90.91.10**

 **famille.csc.hucqueliers@gmail.com**

 **Csci Hucqueliers**



## PROGRAMME PARENTALITÉ

**De Septembre à Décembre 2020**



**Pour les enfants et/ou ados accompagnés de leur  
papa, de leur maman et/ou de leur(s) grand(s)-  
parent(s), tata(s), tonton(s), etc... et pour les  
parents aussi!**

« Osez faire le premier pas! »

« C'est varié »

« C'est une  
bouffée  
d'oxygène »

« On partage du  
temps avec son  
enfant »



« Mon enfant apprend à se  
canaliser »

« On sort de chez soi »

« On rencontre  
d'autres parents,  
d'autres enfants »

« Ca permet de s'ouvrir  
aux autres »

« On fait des choses qu'on ne  
ferait pas à la maison »

**UN GRAND BESOIN DE...**

- ... Vous ressourcer?**
- ... Passer du temps avec vos enfants?**
- ... D'un moment de partage avec toute votre famille?**
- ... D'échanger avec d'autres parents?**

**NOS ACTIONS SONT FAITES POUR VOUS!**

Les ateliers sont animés par des professionnels dans les locaux du Centre  
Socioculturel Intercommunal,

9 bis rue de la Longeville, 62650 HUCQUELIERS

Renseignements et inscriptions souhaitables :

Auprès de Lucie, Référent Familles, au 03 21 90 91 10

Transport possible, contacter en cas de besoin  
le CSC au 03 21 90 91 10



# « Môm'ents avec Ateliers parents-enfants »

Chaque activité est adaptée à une tranche d'âge particulière mais vous pouvez venir avec eux, un coin pour les plus jeunes.

## POUR LES MOINS DE 3 ANS...

### ATELIERS À THÉMATIQUES VARIÉES

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI. Accueil des familles de 9h15 à 9h45, démarrage de l'activité vers 9h45/10h jusqu'à 11h15 avec Karine BOULAS, Puéricultrice PMI, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Activités	Dates
Parcours sensoriel & Motricité	Jeudi 17 Septembre
Éveil ou Conte musical avec Valérie	Mardi 29 Septembre
Transvasement	Jeudi 15 Octobre
Éveil ou Conte musical avec Valérie	Jeudi 5 Novembre
Poterie avec A Petits PAS	Mardi 17 Novembre
Éveil ou Conte musical avec Valérie	Jeudi 3 Décembre
Peinture de Noël	Mardi 15 Décembre

### ATELIERS DÉTENTE & BIEN-ÊTRE DE BÉBÉ

(Réservés aux bébés qui ne marchent pas)

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI. Accueil des familles à 14h00 puis activité jusqu'à 15h45 avec Sophie DEMEILLER, Sage-femme MDS, et Laëtitia COOPMAN, Puéricultrice.

Prévoir une serviette de toilette et de l'huile de massage (si vous avez). Cet atelier se déroule sur tapis, et donc en chaussettes. Merci

Dates
Jeudi 10 Septembre
Jeudi 8 Octobre
Jeudi 19 Novembre
Jeudi 10 Décembre



## Astuces de parents aux autres parents

### Alimentation

- « Je les ai inscrits à la cantine de l'école de façon progressive: ils ont fini par imiter les autres »
- « Je « cache » les aliments pour qu'ils en mangent : crêpes à la carotte, gaufres à la courgette »

### Éducation

- « Parfois, quand on rentre dans leur imaginaire, ils sont plus à l'écoute »
- « Les encourager à ne pas rester sur un échec »
- « Rester calme: cela permet à l'enfant de l'être aussi »
- « Il faut être cohérent : si on est speed et qu'on veut avoir des relations calmes et posées avec ses enfants c'est compliqué »

### Colère

- « Prendre une grande respiration avant de parler »
- « Attendre que la colère redescende avant de parler »

### Communication

- « Toujours essayer de décoder ce qu'il y a derrière un comportement: essayer de comprendre par le dialogue »
- « Il faut essayer de mettre des mots sur ce que l'enfant ressent »
- « Utiliser des outils pour aborder certains sujets: les livres (p'tits docs), le film Coco (pour évoquer le deuil) »
- « Quand l'enfant dit non à quelque chose, il dit oui à autre chose derrière. »

### Prendre soin de soi

- « Venir aux ateliers ! »
- « Prendre quelques minutes, respirer, essayer de se détendre afin de pouvoir ensuite être disponible »
- « Attendre que les enfants dorment, se poser dans un bon bain...moment à soi »
- « Prendre 5 minutes à soi dans la journée ou dans la soirée »
- « Profiter des moments de calme (quand les enfants sont à l'école) »

## « Paroles de parents »

*petit recueil de paroles des participants aux actions parentalité sur ce que leur ont apporté les actions en 2019*

- « On se sent moins seul face aux problèmes quotidiens »
  - « On échange sur des situations vécues »
  - « Le fait d'avoir des enfants d'âges différents est enrichissant »
- « On se rend compte que les enfants qui ont le même âge ont parfois les mêmes comportements »
  - « Ça permet d'anticiper certaines situations »
  - « J'aborde les choses différemment »
- « On a mis en place des temps ensemble à la maison: les échanges sont désormais plus fréquents »
  - « Mon enfant exprime beaucoup plus ses émotions, on se comprend mieux; je me rends compte que, même lorsqu'ils sont petits, les enfants sont capables de plein de choses »
  - « On passe du temps ensemble »
- « Je fais plus confiance à mes enfants »
  - « Notre complicité est renforcée, nous sommes plus proches »
  - « Ça rapproche, on fait ensemble »
  - « Il y a moins de conflits, et plus de fluidité dans nos relations »
- « On se sent à l'aise pour agir et partager ses connaissances personnelles »
  - « On est dans notre bulle »
  - « On découvre certaines réactions chez nos enfants »
- « plus de complicité et d'entraide, des moments plus intenses »
  - « Ça ouvre de nouveaux horizons »
- « On n'est pas dans son quotidien, on ne voit pas le ménage qu'il y a à faire, on prend du temps pour soi et sa famille »
  - « On rigole bien, ça fait du bien! »
- « On repart avec un élan de motivation, un regard neuf »
  - « Ça fait du bien d'échanger, de se libérer, ça soulage »
  - « Je m'écoute plus et prends soin de moi »
- « Cela permet de créer du lien entre parents mais aussi entre les enfants »
  - « Les échanges permettent d'avancer »
- « Il y a des affinités qui se créent »
  - « Mon enfant est heureux alors moi aussi »
- « Si on ne prend pas soin de soi on ne peut pas prendre soin des autres »
  - « Je suis rassurée dans mes compétences de parents »

## « papa, maman »

*enfants/parents-ados.*

*venir avec vos autres enfants: d'autres jeux pourront être mis à disposition pour petits peut être prévu, etc...*

### POUR LES PLUS DE 3 ANS...

#### POTERIE

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI. Accueil des familles de 9h30 à 10h00 puis activité jusqu'à 11h30 avec Cécile PROUVOST, Conseillère en Economie Sociale et Familiale d'A Petits PAS, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Samedi 19 Septembre

Samedi 10 Octobre

Samedi 14 Novembre

Samedi 5 Décembre



#### Exemples de créations :

calendrier perpétuel des membres de la famille, fabrication d'un jeu sur le thème des émotions, fresque sur les droits de l'enfant, figurines, modelage, empreintes, couleurs...

#### SPORT EN FAMILLE

Les ateliers ont lieu à la Salle de Sport du Collège d'Hucqueliers, accueil des familles à 14h00 puis activité de 14h15 à 15h45 avec l'OTSJ et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Les sports pratiqués sont définis d'un atelier à l'autre par les familles présentes, et sont adaptés selon l'âge des enfants.



#### Exemples de sports :

Bubble foot, fun archery, stick it, ...pour les plus grands  
Pyschomotricité, jeux anciens, ... pour les plus petits

Samedi 26 Septembre

Samedi 17 Octobre

Samedi 21 Novembre

Samedi 12 Décembre

## « Môm'ents avec papa, maman » (suite)

**POUR LES PLUS DE 6 ANS...**

### SOCIOESTHÉTIQUE

Les ateliers ont lieu au CSCI, avec Carine REGNIER Socioesthéticienne et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI, de 18h à 19h30/20h00.



Thématique	Dates
Fabrication de shampooing	Mercredi 26 août
Encore à définir... selon vos envies!	Mardi 27 octobre

### CUISINE

Les ateliers sont encadrés par Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.  
Le lieu et les horaires sont variables selon la thématique!  
N'hésitez pas à vous renseigner!

Thématique	Dates
Barbecue party!	Vendredi 17 juillet
Soupes & Ciné!	Mercredi 28 octobre



# Des vacances en famille? C'EST POSSIBLE !!!



## Le CSCI vous accompagne dans votre projet...

- > Accompagnement pour l'utilisation des aides au départ en vacances.
- > Si votre quotient familial est inférieur à 1000€ (ou votre Revenu Fiscal de Référence inférieur à un certain seuil) vous pouvez bénéficier de tarifs réduits de locations grâce à la Bourse Solidarité Vacances.

N'hésitez pas à prendre RDV auprès de  
Lucie, Référent Familles, au  
03.21.90.91.10 ou par mail:  
famille.csc.hucqueliers@gmail.com



Le L.A.E.P. « La p'tite bulle d'air » accueille les **futurs parents** et **parents avec enfant(s) de moins de six ans** chaque **vendredi matin** hors vacances, **de 9h à 12h**, au 9 bis rue de la Longeville à Hucqueliers (dans les locaux du CSCI).

Des accueillantes sont présentes et vous proposent un **temps convivial, où l'on prend le temps de se poser**. On peut y **rencontrer d'autres parents, échanger, discuter, partager...** Les enfants peuvent rencontrer **d'autres enfants, d'autres adultes...** et il y a même **des jeux à disposition** (qui peuvent être différents de ceux de la maison)!

C'est **gratuit, sans inscription, anonyme, confidentiel, on vient quand on veut, on repart quand on veut...** un peu comme un jardin public mais couvert!



**Vous, parents, êtes au cœur du projet parentalité... Alors n'hésitez pas à nous faire part des thématiques que vous souhaiteriez mettre en place afin de passer des moments de qualité en famille!**



## « Parents relax' »

*Activités pour les parents, grands-parents, etc...*

*Activités proposées pour les enfants en parallèle, encadrées par des animateurs du CSCI et en lien avec les thématiques abordées par les parents.*

### POUR LES PARENTS...

#### TEMPS D'ÉCHANGES

Les temps d'échanges et activités parallèles pour enfants ont lieu au CSCI et sont animés par Alain Kostek, Praticien Relation d'Aide, en présence de Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI. Les thématiques sont définies par les parents, d'un atelier à l'autre.

Samedi 12 Septembre

Samedi 3 Octobre

Samedi 7 Novembre

Samedi 28 Novembre



#### SOCIOESTHÉTIQUE

Les ateliers ont lieu au CSCI, avec Carine REGNIER Socioesthéticienne et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI, de 18h30 à 20h00.



Thématique	Dates
Conseils en maquillage	Vendredi 28 août
Encore à définir... selon vos envies!	Vendredi 30 octobre

# POUR LES FUTURS PARENTS ET ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS ACCOMPAGNÉS D'AU MOINS UN PARENT....

Lieu d'Accueil Enfants Parents

L A E P

GRATUIT

## « La P'tite Bulle d'Air »

9 bis rue de la longeville à Hucqueliers  
Dans les locaux du Centre Socioculturel Intercommunal

Le vendredi\*  
Accueil libre  
Entre 9h et 12h  
Sans inscription

Rencontres  
Écoute  
Échanges  
Convivialité  
Confidentialité



Ouvert aux futures parents et aux enfants de moins de 6 ans  
accompagnés d'au moins un parent.

\* Hors période de vacances scolaires

Rens. auprès du CSCI: 03.21.90.91.10



« Ça me permet de  
passer un moment  
privilegié avec mon  
enfant »

Une maman



« Chacun s'approprie le  
lieu et les différents  
espaces comme il le  
souhaite »

Une accueillante



« Il y a des jeux  
qu'on n'a pas à la  
maison »

Une maman



« Au départ je suis venue  
pour l'enfant mais  
finalement à moi aussi ça  
me fait du bien! »

Une mamie