

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* 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!

* Fermetures annuelles:

- Le 2ème vendredi des vacances scolaires de février, avril et octobre
- Le vendredi du pont de l'Ascension
- L'été (à partir du 2ème vendredi des vacances scolaires)
- Les vacances de Noël

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**
07.67.06.76.07

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

 **Csci Hucqueliers**

PROGRAMME PARENTALITÉ

De Janvier à Juillet 2022



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 un de 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 :

Auprès de Lucie, Référent Familles, au 07.67.06.76.07

Si vous avez des difficultés de transport, contactez en cas de besoin le CSCI au 03 21 90 91 10



C'est vous q

Recueil de paroles de parents sur ce que leur ont apporté les actio

- « J'ai réussi à créer un dialogue constructif avec mon fils ce que je n'aurai pas osé avant »
- « On accorde plus d'attention aux besoins des enfants, on apporte une réponse plus ajustée »
- « Les parents de mon entourage sont aussi en recherche sur le type d'échanges qui ont lieu dans l'atelier »
 - « On rencontre tous les mêmes situations et ça permet de relativiser »
 - « Des fois à entendre parler d'autres parents on se sent moins seul concernant l'agissement des enfants »
 - « Le matos mis à disposition fait rêver »
 - « Être plus patiente et plus zen »
- « Plus de sérénité dans le quotidien, meilleure organisation, meilleure compréhension des besoins de chacun »
- « Des retombées positives, plus d'écoute entre les enfants et moi »
 - « Plus de partage »
 - « Technique de massage »
- « Cela m'a permis de faire du sport, de me défouler et de partager cela avec mes enfants. C'est aussi très agréable de pouvoir arriver à une activité et de se laisser guider par les animateur/trices »
 - « Se diversifier »
- « J'essaie d'être plus à l'écoute sur les demandes de chaque enfant sur des moments privés entre le parent et l'enfant »
- « Prendre du recul par rapport au quotidien. Vivre des moments privilégiés positifs, ça solidifie les liens. »
 - « Une cohésion, une équipe »
- « On reparle ensemble de la séance, je le valorise et l'encourage dans ses efforts, je lui propose d'assister à un éventuel prochain atelier si cela lui plaît »
 - « Plus de complicité »
- « Des moments privilégiés partagés à 2 et racontés à l'autre parent qui n'a pas assisté à l'atelier (reprise des comptines de l'atelier « éveil musical » tous les 3 à la maison, des gestes de massage de l'atelier « détente et bien-être ») »
- « Des moments privilégiés avec chaque enfant ou en famille...mais aussi avec les autres familles...on se sent à l'aise... »
- « Des relations encore plus fusionnelles et au sein de la famille, l'enfant a une discussion propre à lui et il est écouté »
 - « Plaisir d'être ensemble »



« Ça me permet de passer un moment privilégié 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



Votre Lieu d'Accueil Enfants Parents « La p'tite bulle d'air » évolue!
Depuis 2021, il est ouvert **le premier vendredi des vacances scolaires en février, avril et octobre!**

En période de vacances scolaires, pour les familles qui souhaitent venir au LAEP mais qui ont un ou plusieurs enfants de plus de 6 ans, **une activité parallèle est proposée dans les locaux du CSCI pour les plus grands**, pendant qu vous serez accueillis au LAEP avec votre/vos plus petit(s).

De quoi mieux répondre aux besoins des habitants du territoire :)
Pour rappel: le LAEP est fermé de mi-juillet à fin août et pendant les vacances de Noël.

ui l'avez dit!

ns parentalité sur l'année 2020...Un grand merci pour vos retours!

« Un climat plus détendu et plus serein »

« Complicité, temps qualitatif sans les contraintes de la maison, des choses « riches » évoquées par les enfants malgré leur jeune âge...des choses qui donnent du baume au cœur »

« À la maison on échange avant et après l'activité: qui est intéressé et va participer, après l'activité on en parle pour avoir l'avis de chacun et son ressenti »

« Meilleur équilibre dans les relations parents enfants, plus de sérénité dans la vie familiale »

« De prendre du recul, et de réfléchir à la façon de dire les choses, d'essayer de comprendre ce qu'il se passe chez mon enfant avant d'agir »

« On refait souvent des massages »

Une plus grande patience, une réflexion sur mes réactions de parents au quotidien, une priorité accordée à l'échange avec les enfants »

« Ça soude un peu plus les liens, les partages d'idées, et ça créer des souvenirs dont on prend plaisir à se remémorer »

« La complicité, un moment privilégié avec mon enfant sans écrans, sans jeux avec d'autres familles »

« De la compréhension »

« Tout est pensé pour que les activités soient de vrais moments de partage et de complicité. »

« Le sport en famille par exemple, on fait des choses que l'on ne fait pas spécialement chez soi car on ne prend pas le temps »

« Je me sens beaucoup mieux physiquement après le sport en famille »

« Lâcher-prise grâce au cocon de bienveillance dans lequel on est pendant l'activité »

« On oublie le temps de l'activité, ses soucis, son chez soi, on se détend. On papote, on échange aussi avec les autres participants »

« On peut surtout se rendre compte que lorsque l'on veut prendre du temps pour soi ou avec ses proches on peut!!! Il faut juste se l'accorder et remettre à plus tard ses activités chez soi (Ménage, repassage etc) »

« Un café, des sourires masqués, des paroles et des regards bienveillants, et du temps: top! »

« On papote toujours un peu de tout et de rien sans jugement »

« On construit quelque chose et on construit des liens solides autour de valeurs avec ses enfants »

« C'est le lieu, qui permet aussi d'être en confiance »

« J'ai fait des super rencontres »

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 »
- « On fait ensemble des gâteaux à thème, du cake design »



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 »
- « Je limite le temps d'écran: 1h le mercredi, 1h le week-end »
- « Ne pas se prendre la tête! »
- « Laisser l'enfant découvrir le résultat de ce qu'il a semé/planté »



Colère

- « Prendre une grande respiration avant de parler »
- « Attendre que la colère redescende avant de parler »
- « Quand les enfants se bagarrent, je les sépare en leur donnant des activités différentes qu'ils aiment dans des pièces séparées. Ils se calment et la tension baisse immédiatement. »



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



« 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...

Les inscriptions se font désormais mois par mois afin de faciliter l'accès à un maximum de familles! Merci de votre compréhension!

TEMPS D'ÉCHANGES

Les temps d'échanges et activités parallèles pour enfants ont lieu au CSCI, de 9h45 à 12h00, et sont animés par Alain Kostek, Praticien Relation d'Aide, en présence de Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Samedi 15 Janvier

Samedi 26 Février

Samedi 26 Mars

Samedi 30 Avril

Samedi 14 Mai

Samedi 18 Juin



SOCIOESTHETIQUE

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI. Accueil des familles à 18h30 jusqu'à 20h00, avec Carine Régnier, socioesthéticienne, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Vendredi 18 Février: thématique à définir selon vos envies :)

Vendredi 22 Avril : thématique à définir selon vos envies :)



Astuces de parents aux autres parents

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. »
- « Il faut essayer de créer des moments de partage, de convivialité...le bonheur tout simplement »



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) »

nan »

ados.

z venir avec vos autres enfants: d'autres
s petits peut être prévu, etc...

SAVE THE DATE!

Le temps fort parentalité aura lieu
le 02 juillet 2022!

ES PLUS DE 3 ANS, LES ADOS...

l'accès à un maximum de familles! Merci de votre compréhension!

SOCIOESTHETIQUE

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI. Accueil des familles à 18h00 jusqu'à 19h30, avec Carine Régnier, socioesthéticienne, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Mercredi 16 Février: thématique à définir selon vos envies :)

Mercredi 20 Avril : thématique à définir selon vos envies :)



CUISINE

Les ateliers ont lieu au CSCI. Accueil des familles à 17h00 et atelier de 17h30 à 19h30 environ, puis dégustation collective. Avec Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI et le soutien de bénévoles parfois.

Mardi 15 Février: Crêpes et Jeux

Mardi 19 Avril : thématique à définir
selon vos envies :)



Chaque activité est adaptée à une tranche d'âge particulière mais vous pouvez adapter les jeux pour qu'ils conviennent à tous les enfants. Ainsi, les jeux pourront être mis à disposition pour eux, un coin pour les plus jeunes et un autre pour les plus âgés.

Les inscriptions se font désormais mois par mois afin de faciliter

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.



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...

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.



« Môm'ents avec papa, maman »

Ateliers parents-enfants/parents-ados.

Chaque activité est adaptée à une tranche d'âge particulière mais vous pouvez venir avec vos autres enfants: d'autres jeux pourront être mis à disposition pour eux, un coin pour les plus petits peut être prévu, etc...

SAVE THE DATE!

Le temps fort parentalité aura lieu
le 02 juillet 2022!

ATELIERS ADAPTÉS POUR LES MOINS DE 3 ANS...

ACTIVITÉS VARIÉES

Les ateliers ont lieu en 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 Lenny SEGRET Puéricultrice PMI, sur certains ateliers, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Activités	Dates (ou = soit l'une ou l'autre date)
Jeux libres	Mardi 04 Janvier ou Mardi 11 Janvier
Éveil musical avec Valérie	Mardi 18 Janvier ou Mardi 25 Janvier
Transvasement	Jeudi 27 Janvier ou Mardi 1er Février
Thématique à définir selon vos envies!	Samedi 05 Février
Éveil musical avec Valérie	Mardi 15 Février ou Jeudi 17 Février
Activité manuelle de carnaval et crêpes	Jeudi 24 Février ou Mardi 1er Mars
Jeux libres	Mardi 8 Mars ou Jeudi 17 Mars
Thématique à définir selon vos envies!	Samedi 12 Mars
Poterie	Mardi 22 Mars ou Mardi 29 Mars
Motricité	Mardi 05 Avril ou Jeudi 21 Avril
Thématique à définir selon vos envies!	Samedi 09 Avril
Création de Paques	Jeudi 07 Avril ou Mardi 19 Avril
Éveil musical avec Valérie	Mardi 03 Mai ou Mardi 10 Mai
Jeux libres	Mardi 17 Mai ou Mardi 24 Mai
Thématique à définir selon vos envies!	Samedi 21 Mai
Activité manuelle	Jeudi 02 Juin ou Mardi 07 Juin
Éveil musical avec Valérie	Mardi 14 Juin ou Mardi 21 Juin
Thématique à définir selon vos envies!	Samedi 25 Juin
Fêtons l'été!	Mardi 28 Juin ou Mardi 05 Juillet

Les inscriptions se font désormais mois par mois afin de faciliter l'accès à un maximum de familles! Merci de votre compréhension!

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE BÉBÉ

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI, accueil des familles de 14h00 à 14h15 puis activité jusqu'à 16h00 avec Sophie Demeiller, sage-femme PMI, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.

Jeudi 06 Janvier

Jeudi 03 Février

Jeudi 03 Mars



BÉBÉ SIGNE

Les ateliers ont lieu dans la salle petite enfance du CSCI, accueil des familles de 14h00 à 14h15 puis activité jusqu'à 15h30 avec Cynthia Dozinel, animatrice bébé signe, et Lucie PAYEN, Référent Familles du CSCI.



Jeudi 24 Février: la journée de bébé

Jeudi 10 Mars : le repas

Jeudi 24 Mars: la toilette

Jeudi 07 Avril : les personnes et les animaux

Jeudi 28 Avril : la maison et le jardin

Jeudi 12 Mai: les émotions

NOUVEAU! Des ateliers supplémentaires vous sont proposés!

Accueil à partir de 9h30 puis activité jusqu'à 11h00 environ

Mercredi 16 Février: L'hiver

Mercredi 20 Avril : Le printemps/Pâques

Mercredi 06 Juillet : L'été

