

# SuperMamans France

Les SuperMamans, c'est un réseau de bénévoles prêtes à donner un petit coup de pouce aux nouvelles mamans après leur accouchement.  
Si toi aussi tu veux nous rejoindre, n'hésite pas à aller sur nos réseaux !



Facebook et Instagram : SuperMamans France  
Site internet : [www.supermamansfrance.fr](http://www.supermamansfrance.fr)  
Mail : [supermamans.france@gmail.com](mailto:supermamans.france@gmail.com)



CONCEPT

Une MamanCadeau apporte un repas fait maison à une MamanÀBichonner. Il est possible de compléter ce repas par un temps d'échange, une promenade, ou encore un p'tit coup de ménage dans la maison si la maman en a besoin.



## MAMAN CADEAU

---

Femme, maman ou non, grand-mère, prête à donner de son temps pour apporter un soutien à une jeune maman. Bienveillance, écoute et partage, sont les valeurs clés d'une MamanCadeau.

## MAMAN À BICHONNER

---

Femme enceinte, ou jeune maman depuis moins de 3 mois, prête à ouvrir sa porte pour recevoir les repas apportés par les MamansCadeaux.

Le tout gratuitement, en échange d'un « Merci » et, pourquoi pas, d'une tasse de thé.

LE SOUTIEN AUX JEUNES MÈRES,  
COMMENT CELA FONCTIONNE ?

SUPERMAMANSFRANCE.FR



MAMAN À  
*Bichonner*



MAMAN  
*Cadeau*

De : Maman à bichonner  
À : Maman contact  
J'ai accouché ! J'aurais besoin d'un bichonnage dès que possible :)

De : Maman contact  
À : Mamans Cadeau  
Bébé est arrivé ! Quelles sont tes dispo pour aller la bichonner ?

Bonjour ! C'est parfait, merci.

Salut et félicitations !  
Je suis ta maman cadeau. Je peux passer le 09 à 11h. Ok pour toi ?

Nous voilà ! Je vous ai préparé une quiche à glisser au four et une salade pour les vitamines !

MAMAN Cadeau

Génial, merci beaucoup! Entre que l'on fasse connaissance autour d'un thé. J'ai plein de fenouil...

MAMAN À Bichonner

AIDEZ - NOUS À SOUTENIR DE JEUNES MÈRES AVEC UN PLAT ET UN TEMPS D'ÉCHANGES

ON SE RETROUVE SUR NOTRE SITE INTERNET:  
[WWW.SUPERMAMANSFRANCE.FR](http://WWW.SUPERMAMANSFRANCE.FR)

Ne pas jeter sur la voie publique.

Association  
*SuperMamans*  
FRANCE