

La boussole

Programme des ateliers parentalité - proposé par la CCB3F dans le cadre du REAAP
« Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents »



Année 2023
Inscriptions obligatoires

Café des parents

La Boussole vous propose des cafés des parents, espace de paroles, d'informations, d'échanges animés par Anastasia LERY, éducatrice de jeunes enfants, experte en petite enfance et parentalité.

Proposés à Bouzonville, Sierck-les-Bains, Apach et Waldweistroff, ces cafés sont une petite bulle de respiration dans un quotidien tumultueux de parents, un lieu neutre et sans jugements où vous pouvez échanger en toute sérénité.

Rendez-vous (réservé aux parents) :

- ▶ Jeudis 23 février, 23 mars, 27 avril, 25 mai et 22 juin 2023 (d'autres dates à venir)
au Comptoir des thés « Côté Cour », 9 rue de France 57320 Bouzonville, de 10h15 à 11h30
- ▶ Jeudis 16 février et 6 avril 2023
au Bar du Château Fort, 13 Grand'rué 57480 Sierck-les-Bains, de 10h à 11h30
- ▶ Lundis 6 mars et 5 juin 2023
au multi-accueil "Les P'tites Pousses", chemin des acacias 57480 Apach, de 10h à 11h30
- ▶ Lundi 15 mai 2023
Salle polyvalente, 57320 Waldweistroff, de 10h30 à 11h30
- ▶ D'autres dates à venir

Save the date ! Le 14 juin, une rando poussette sera proposée. Information complémentaire à venir.

Pause parents

Elles s'invitent aux collègues !

En 2023, les pauses parents se dérouleront aux collèges de Bouzonville et de Sierck-les-Bains, toujours en partenariat avec les PEP Lor'Est.

- ▶ Plus d'infos sur les Espaces Numériques de Travail (ENT) des collègues.

Veillées contes

Tout au long de l'année, avant chaque vacances scolaires, la Boussole vous propose une passerelle entre réalité et imaginaire. Un moment familial où enfants et parents partagent une parenthèse enchantée, hors du temps, pour se retrouver ensemble.

- ▶ 5 veillées tout au long de l'année
- ▶ 5 conteuses et conteurs viendront à votre rencontre en parcourant l'ensemble du territoire de la CCB3F

Parents, enfants, venez avec votre couverture, votre plaid (doudou fortement convié à partager la veillée !). Installez-vous confortablement, blottissez-vous les uns contre les autres et ouvrez grandes vos oreilles pour écouter les merveilleuses voix des conteuses et des conteurs.

Rendez-vous pour les enfants à partir de 6 ans avec leurs parents :

- ▶ Vendredi 10 février 2023 à 20h à Anzeling, avec Christian Hermann, au groupe scolaire
- ▶ Vendredi 14 avril 2023 à 20h à Rustroff, avec Christian Luzerne, salle polyvalente
- ▶ Vendredi 30 juin 2023 à 18h30 à Launstroff, avec Valérie Grandidier, aux Menhirs de l'Europe pour une balade contée suivie d'un pique-nique tiré du sac
- ▶ Vendredi 20 octobre 2023 à 20h à Vaudreching, avec Pascale Creteur, au périscolaire
- ▶ Vendredi 15 décembre 2023 à 20h à Flastroff, avec Nathalie Galloro, à la salle des fêtes

La Boussole propose des ateliers qui offrent aux enfants et aux parents de se retrouver sur des temps spécifiques pour partager des moments complices.

Atelier cuisine qui permet de valoriser et de partager les savoirs des parents et des enfants.

Atelier jeux de société, moment récréatif pour parents et enfants afin de découvrir de nouveaux jeux ou en redécouvrir certains...

- ▶ **Cuisine**, de 9h30 à 11h30 :
Hunting, salle polyvalente : mercredis 1^{er} mars et 3 mai 2023 (d'autres dates à venir)
Guerstling, salle socioculturelle : mercredis 29 mars et 31 mai 2023 (d'autres dates à venir)
- ▶ **Jeux de société**, de 9h30 à 11h30 :
Waldweistroff, salle polyvalente : mercredis 15 mars et 10 mai 2023
Rettel : mercredis 5 avril et 28 juin 2023

▶ **D'autres dates à partir de septembre**

Yoga

▶ **Enfant de 6 à 10 ans accompagné d'un parent**

Le yoga, véritable moment de détente et de complicité, a des effets bénéfiques pour les enfants et leurs parents (canalise les émotions, réduit le stress...).

Des exercices de respiration et de postures sont abordés de manière ludique et amusante et pourront être appliqués, par la suite, à la maison.

Rendez-vous :

- ▶ Rettel, salle polyvalente, mercredi 22 février 2023 de 10h à 11h
- ▶ Anzeling, groupe scolaire, mercredi 19 avril de 10h à 11h
- ▶ D'autres dates suivront sur les vacances suivantes.

NOUVEAU ! Yoga prénatal

Un cycle de 5 séances est proposé aux futures mamans. Elles ont pour but de mieux vivre sa grossesse et d'échanger en abordant différents sujets liés à la parentalité.

Ces séances sont animées par Aurélie ANDREOS selon la méthode du Dr Gasquet. Elles sont suivies d'un temps d'échanges et de paroles avec un professionnel de la petite enfance afin d'échanger sur l'arrivée du futur bébé.

Rendez-vous :

- ▶ Le 3^{ème} lundi de chaque mois, de 10h à 11h, à la salle polyvalente de Waldweistroff
- ▶ Lundis 20 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin 2023



Suivez toute notre actualité



Programme triple P

UN SOUTIEN ACTIF ET CONCRET À LA PARENTALITÉ !

Le programme Triple P est un programme de soutien à la parentalité qui ne vous dit pas comment être parent. Il est une véritable trousse à outils et à idées. Parmi les stratégies proposées, puisez celles qui seront les plus adaptées à vos besoins, vos préoccupations, vos difficultés du moment et surtout, les plus adaptées à vos enfants. Bref, tout ce qu'il faut pour que Triple P fonctionne pour vous !

Triple P signifie « *pratiques parentales positives* ». En d'autres mots, une vie de famille beaucoup plus plaisante.

Triple P vous aide à :

- ▶ élever des enfants heureux et sûrs d'eux ;
- ▶ gérer les comportements inappropriés pour que tous les membres de la famille profitent davantage de la vie ;
- ▶ établir des règles et des routines que tous peuvent comprendre et respecter ;
- ▶ encourager les comportements souhaités ;
- ▶ prendre soin de soi en tant que parent ;
- ▶ être confiant et sûr de faire la chose juste.

Deux sessions sont proposées en 2023 pour un groupe de 5 à 6 parents (sans enfants).

Inscriptions obligatoires auprès de La Boussole.

Pour participer au programme, rendez-vous :

2^{ème} session (Mairie de Sierck-les-Bains, salle du conseil)

Du 26 mai au 30 juin 2023

- ▶ Vendredi 26 mai 2023
- ▶ Vendredi 2 juin 2023
- ▶ Vendredi 9 juin 2023
- ▶ Vendredi 16 juin 2023
- ▶ Vendredi 30 juin 2023

Pour en savoir plus, suivez la page Facebook de la Boussole. Un programme bimensuel y sera diffusé afin de vous rappeler le calendrier des actions.



Renseignements et inscriptions :

 06 31 09 32 55

 familles@ccb3f.fr

Suivez toute notre actualité sur :

 www.ccb3f.fr

 @LaBoussoleCCB3F