

Parents, Professionnels, cette newsletter vous est destinée. Elle est réalisée par un **Comité d'écriture** regroupant **Parents** et **Professionnels**. Vous y trouverez des **ressources** autour de la **Parentalité** sur votre territoire.

N'hésitez pas à nous transmettre toutes remarques ou informations à partager ou à participer directement à l'écriture de cette Newsletter.

Les parents ont la parole

« Je suis une maman de trois enfants. Deux des plus grandes ont grandi la plupart du temps en Martinique. Elles aimaient profiter des beautés du coin, et ne regardaient quasi jamais la télé, à part des Disney. Du coup, j'ai adopté cette forme d'éducation avec mon dernier (âgé de 12 ans), et depuis quatre, cinq ans, nous n'avons plus de téléviseur dans le salon, juste un ordinateur dans une chambre qui nous permet de nous garder des moments privilégiés, « nos moments cinéma » les mercredis. Et les week-ends, nous aimons profiter de notre belle région avec balades, parcs... Par contre, j'éprouve plus de difficultés avec son besoin de smartphone qu'il réclame pas mal les week-end et vacances. Donc il en a un, mais nous essayons au mieux de contrôler, et le temps qu'il veut y passer et le contenu. Cette nouvelle génération des portables n'est pas si évidente que ça, il faut être prudent, accompagner mais être à la page aussi. »

Johanna, maman de 3 enfants
26 ans, 22ans et 12 ans

« Nous n'avons pas de télé. Mais des ordinateurs et des smartphones. J'avais mis des règles en place. Pas d'écran les soirs d'école, ni les matins. Et honnêtement c'est difficile à tenir. Il y a des soirs où moi aussi, j'ai envie d'écrans et où je craque. Je fais des exceptions qui finissent par ne plus devenir des exceptions. J'essaie quand même de faire de la pédagogie et d'expliquer à ma plus jeune fille l'impact des écrans sur la santé, le cerveau. Elle a bien compris... Je remarque que quand les enfants prennent l'habitude de faire des activités qu'ils aiment plutôt que de regarder des dessins animés, ils s'en passent bien. »

Olya, 13, 10 et 7 ans

Un été déconnecté en famille

GÉOCACHING : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Vous aimez les sorties en famille ? Les jeux de piste ? La nature ? Ou encore découvrir de nouveaux endroits ?

Le géocaching est fait pour vous !

Cette chasse au trésor 2.0 est un loisir de plein air apprécié par les plus jeunes qui consiste à retrouver dans la nature, à l'aide d'un GPS ou d'un smartphone, des boîtes, appelées « caches » ou « géocaches », cachées par d'autres personnes.

Il y a plus de 3 millions de géocaches répertoriées à travers le Monde dont une qui se trouve dans la station spatiale internationale ! Une géocache typique est constituée d'un petit contenant étanche et résistant comprenant un registre des visites et parfois un ou plusieurs trésors généralement des bibelots sans valeur.

Pour plus d'information rendez-vous sur le site www.geocaching.com et en avant les aventures !

GRIMPER OU COMMENT FAIRE MÂTURER LE CERVEAU DE NOS ENFANTS !

Dès qu'il peut marcher, l'enfant cherche à grimper.

Le mobilier de la maison, les murets, les arbres.

C'est une façon de découvrir, d'explorer le monde.

Grimper est instinctif.

Escalader améliore la confiance en soi et les fonctions coordinatrices, mais aussi, développe les membres inférieurs comme supérieurs et dynamise la proprioception, c'est-à-dire la capacité des articulations, de la peau, des membres, à renseigner le cerveau sur la position du corps. Les capacités d'observation sont aussi sollicitées.

Faire travailler le cerveau sur le positionnement et l'orientation du corps dans l'espace améliore les performances de la mémoire. Les enfants vont également mobiliser leurs capacités d'analyse pour trouver un chemin.

Tout ceci va permettre à leurs synapses (connections entre les neurones) de se constituer.

Et ainsi aider à la maturation de leur cerveau encore en pleine construction. Grâce au niveau d'attention requis, grimper pousse également à être en pleine conscience.

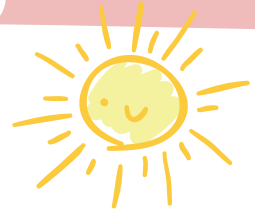
L'état intérieur devient alors plus calme, et la baisse du niveau de stress est favorisée.

Enfin grimper permet de mieux connaître ses limites ainsi que la notion de risque et génère des occasions de jeu libre. Les activités non dirigées et structurées par les adultes ont de nombreux bienfaits émotionnels sociaux et cognitifs.

« Pour la première fois, l'enfant est confronté à lui-même, il n'est pas soumis à une autorité parentale ou scolaire, l'adulte amène seulement son aide. L'enfant peut défier les lois de l'apesanteur représentatives des contraintes de la vie de tous les jours. »



Un été déconnecté en famille



LES VACANCES CONNECTÉES DE LUCAS

Aujourd'hui c'est la rentrée, Lucas est en classe de CE2, la maîtresse demande aux enfants de raconter leurs vacances. Lucas a choisi de parler de ses vacances à la campagne. Je suis allé en vacances chez mamie Paulette.

Chez elle il n'y a pas la télévision, et même pas internet ! Mais qu'est-ce qu'on s'est bien amusé. Ensemble nous avons fait de la cuisine et de la pâtisserie, j'ai eu le droit de lécher le plat quand nous avons fait des gâteaux. Les jours de beau temps, nous sommes allés pique-niquer au bord de l'eau, nous promener dans les bois et visiter une abbaye. Nous avons pris le bus, mamie Paulette n'a pas de voiture.

Lorsque la pluie était au rendez-vous, nous avons joué à des jeux de société, c'était très amusant ! Un soir nous avons enfourché nos vélos pour aller observer les étoiles sur la plage, c'était magique ! Elle est super moderne ma mamie, elle a un smartphone avec internet, elle s'en sert pour chercher des lieux à visiter.

Elle me l'a prêté quelques fois pour que je puisse appeler maman et papa en visio.

Je leur racontais nos belles journées. C'est super utile des fois un smartphone.

Voilà c'était mes vacances chez mamie Paulette, des vacances connectées avec la nature et le plaisir d'apprendre en jouant et en discutant.

J'ai hâte de partager avec mes parents tous ces petits plaisirs que mamie m'a transmis. J'espère que nous irons au bois et que je gagnerai aux cartes.



Lucas.

PS: J'ai appris à jouer à la pétanque, c'est trop bien !



LA NATURE, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Le plein air renforce l'immunité, la résistance, la concentration, la qualité du sommeil, la condition physique, le développement global, les comportements d'entraide et de solidarité, la créativité et le bien-être.

En outre, la fréquentation régulière des espaces extérieurs augmente l'apport en vitamine D, restreint la possibilité de transmission des virus et réduit le risque de perturbation endocrinienne dû aux polluants intérieurs.

Les nombreux bienfaits du dehors sur la santé physique et psychique ne sont plus à démontrer. En effet, de nombreuses recherches ont mis en évidence que les enfants qui ont un contact régulier, et dès le plus jeune âge, avec la nature présentent moins de diabète, de myopie, d'asthme, d'affections cardio-vasculaires, de stress et de jours d'absence scolaire pour maladie.





A vos agendas



- LES COINS OÙ L'ON CAUSE (CAFÉ DES PARENTS) DU CENTRE SOCIAL DU CCAS DE SÈTE :

A la ludothèque 1,2,3 Jouons ! Bd Daniele Casanova de 10 h à 12 h,
- Le lundi 18 Septembre « L'arrivée d'un enfant dans la famille »

A la ludothèque Froment, 9 rue Robespierre de 10h à 12h
- Le vendredi 15 Septembre « La question du langage »

A la ludothèque Ile aux jeux, Immeuble le Lamparo Ile de Thau de 10 h à 12 h
- Le mardi 26 Septembre « La fratrie, jumeaux, relations frères et sœurs »

- LA MATINÉE DES BÉBÉS :

- Médiathèque Montaigne : Tous les mardis de 10h à 12h
- Médiathèque Mitterrand et Médiathèque Malraux :
Tous les jeudis de 9h à 12h30

- HORAIRES ÉTÉ LUDOTHÈQUES SÈTE TOUT PUBLIC :

En Juillet Ludothèque 1,2,3 Jouons ! de 15h à 18h15
En Août Ludothèque L'Ile aux Jeux de 15h à 18h15
Ludomobile un jour un quartier de 10h à 13h (voir site de la ville).

- ATELIERS MALICQUETTE :

Ateliers gratuits d'éveil psychomoteur animés par une psychomotricienne et un psychologue pour les enfants de 0 à 4 et leurs parents dans les locaux des PMI de Sète les vendredis sur RDV par téléphone au 06.75.71.84.62 ou au 04.67.53.60.29.

- GROUPE DE PAROLE POUR FAMILLES DE JUMENTS ET PLUS :

Une fois par mois à la Ludothèque Froment
9 Rue Robespierre à Sète de 9h30 à 11h30
Prochaine date Samedi 1er Juillet et Samedi 23
Septembre 2023.
Pour plus de renseignements Tel ou
06.37.53.27.74.

- LE BAL POPULAIRE

« CHICHQUEUILLE »

SAMEDI 8 JUILLET PLACE DE LA
RÉPUBLIQUE, DANSER EN FAMILLE !

- LE 17 JUILLET PASSAGE À SÈTE DE
LA TOURNÉE « PASSONS UN BON
ÉTÉ AVEC LES BONS RÉFLEXES SANTÉ »
: DISPOSITIF ITINÉRANT DE SENSIBILISATION
AUX SUJETS LIÉS À LA PRÉVENTION
EN SANTÉ (plus d'infos sur le site de la ville)

- FORUM DES ASSOCIATIONS :

A Mèze le 02 Septembre.

- TOUS LES MUSÉES SONT GRATUITS TOUS LES 1^{ER}
DIMANCHES DU MOIS.

- ATELIERS PARENTS/ENFANTS PROPOSÉS DANS TOUS
LES MUSÉES, RENSEIGNEZ-VOUS.

- DERNIÈRE MINUTE : OUVERTURE EN SEPTEMBRE D'UNE
SECTION DE DANSE INCLUSIVE AU CONSERVATOIRE DE
SÈTE.

CERTAINES PRÉCAUTIONS SONT À PRENDRE EN COMPTE POUR VOTRE ENFANT, SURTOUT L'ÉTÉ :

POUR LE SOLEIL

ÉVITEZ LES HEURES LES PLUS
ENSOLEILLÉES (entre 12h et 16h)

COUVREZ-LE AVEC UN
CHAPEAU, DES LUNETTES ET
VÊTEMENTS LONGS, AMPLES
ET DE COULEURS CLAIRES

APPLIQUEZ DE LA CRÈME
SOLAIRE TOUTES LES DEUX
HEURES (et après chaque baignade)

PRIVILÉGIEZ L'OMBRE

POUR LES BALADES

PRÉVOIR UN POINT DE
REGROUPEMENT (si votre enfant se perd)

CONTRE LES CHALEURS

BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

UTILISEZ DES AÉROSOLS OU
BRUMISATEURS POUR L'HUMIDIFIER

CONTRE LES MOUSTIQUES ET TIQUES

IMPRÉGNEZ LES VÊTEMENTS
D'INSECTICIDES

APPLIQUEZ DES PRODUITS
RÉPULSIFS ADAPTÉS SUR LE CORPS

RETIREZ L'INSECTE AVEC LE DISPOSITIF
ADAPTÉ (notamment pour les tiques) PUIS
DÉSINFECTEZ LA PEAU

POUR LES ALLERGIES AU POLLEN

UTILISEZ L'APPLICATION
« ALERTES POLLENS » DU RNSA

RINCEZ SES CHEVEUX LE SOIR
POUR RETIRER LES GRAMINÉES

POUR LA BAINNADE

SURVEILLEZ-EN PERMANENCE ET
RESTEZ À PROXIMITÉ S'IL SE BAIGNE

SE BAIGNER DANS UNE ZONE DE
BAINNADE SURVEILLÉE

RESPECTEZ LES INTERDICTIONS DE
BAINNADE

LA BOITE À OUTILS

"La colline aux feux follets"



Les sorcières de la colline aux feux follets ont dérobé le cristal magique du grand enchanteur ! En tant qu'apprentis magiciens, vous devez les arrêter et dévaler la colline avant qu'elles ne s'enfuient !

Faites glisser les billes "feux follets" vers vos personnages, si l'un d'entre eux est touché il descend le long du plateau de jeu.

Si les apprentis arrivent près de l'enchanteur avant les sorcières, c'est gagné ! La colline aux feux follets est un jeu coopératif à partir de 5 ans avec un système de déplacement très original.

Avec plusieurs niveaux de difficulté, il amusera les petits comme les grands.



UN PODCAST :

<https://podcast.ausha.co/les-dossiers-de-la-redac/en-famille-en-occitanie-5-randonnees-printanieres-pour-petits-et-grands>

SOURCES :

<https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-136-masson-web.pdf>

<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2017/risques-solaires-mieux-comprendre-pour-mieux-se-proteger>

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15805>

<https://www.ameli.fr/herault/assure/sante/themes/piqure-moustique-maladies/prevention-commune>

<https://mobile.interieur.gouv.fr/Archives/Archives-des-actualites/2019-Actualites/Nos-conseils-pour-passer-l-ete-en-toute-serenite/Baignades-comment-prevenir-les-risques-de-noyades>



Présentation du réseau parentalité

En partenariat avec la CAF, les villes de Sète et de Frontignan ont créé un poste de coordination parentalité ayant pour objectifs principaux :

- Identifier, valoriser les ressources, et actions du territoire en termes de parentalité.
- Mobiliser les parents comme acteurs et force de proposition.

Cette newsletter est un outil destiné à répondre à ces objectifs.



CONTACTS

- Fabienne Belogradoff, coordonnatrice parentalité

Sète fbelogradoff-ccas@ville-sete.fr

- Joanne Millet, coordonnatrice parentalité

Frontignan j.millet@frontignan.fr