



carrefour des familles

PROGRAMMATION
de **septembre**
à **décembre 2023**

.....
CONFÉRENCES,
ÉCHANGES,
.....
ATELIERS...



Pôle Solidarités
Carrefour des Familles
Rue du 8 Mai 1945
06 13 36 95 75
carrefourdesfamilles@saintsebastien.fr

saintsebastien.fr



Saint-Sebastien
sur-Loire

Cette programmation du Carrefour des Familles de septembre à décembre 2023, s'adresse à toutes et tous les Sébastienais-e-s, jeunes et moins jeunes : grands-parents, parents ou futurs parents, couples et enfants. Les objectifs sont de favoriser les échanges autour de la parentalité et de permettre à chacun de faire une pause, de rencontrer et échanger avec d'autres habitants autour de diverses thématiques, dans un cadre dédié.

Pour cette nouvelle saison, nous vous proposons un programme qui aborde des sujets variés, pour tous les publics, tels que les usages numériques, la santé, le bien-être, la motricité des jeunes enfants, la communication intra-familiale ou encore les enfants précoces. Sans oublier un temps particulier en octobre durant la Semaine Bleue, au cours de laquelle nous vous proposerons des animations autour du sommeil.

Deux temps de rencontres hebdomadaires sont organisés : **le Café des Familles** le mardi matin et **l'Espace d'Accueil Enfants-Parents** le vendredi matin. Des rendez-vous avec une psychologue familiale sont également proposés chaque semaine.

Outre la programmation, le Carrefour des Familles est un lieu d'accueil et d'information dédié à la parentalité dans toutes ses dimensions, où vous pourrez aussi accéder à une documentation adaptée.



Laurent TURQUOIS,
Maire de Saint-Sébastien-sur-Loire



Valérie SOURISSEAU,
*Adjointe au Maire en charge de la
Solidarité et de l'Action sociale*

SOMMAIRE

septembre - décembre 2023



Ateliers enfants/parents

Pages 4

- Cycle de 3 séances : L'aventure motrice
- Cycle de 3 séances : Massage bébés



Ateliers pour les jeunes

Page 5

- Découverte de la robotique
- Stop motion " Halloween "
- Code Names



Ateliers adultes

Pages 6-7

- Conférence " Comment apprendre à connaître mon enfant HPI pour mieux le comprendre ? "
- Atelier numérique " Comment scanner avec mon téléphone ? "
- Atelier numérique " Découverte d'applications pour faciliter la gestion du quotidien "
- Découvrir et s'approprier la tablette numérique de façon ludique
- Un air plus sain dans mon logement
- Ma cuisine sans polluant : Alimentation et contenant



Les temps familiaux

Pages 8-9

- Sportissimo
- Sommeil - Santé - Bien-être
- Découverte et sensibilisation aux gestes qui sauvent
- Le sucre dans tous ses états
- Présentation de jeux de société et découverte de jeux géants
- La sérénité par les plantes



Psychologue familiale

Page 10



Les rencontres hebdomadaires

Page 10

- Le Café des Familles
- L'Espace Accueil Enfants Parents



Ateliers enfants/parents

**LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ACCOMPAGNÉS D'UN PARENT
OU D'UN ADULTE RESPONSABLE**

L'AVENTURE MOTRICE

Pour les enfants de 0 à 12 mois

Cycle de 3 séances : mercredis 27 septembre, 4 et 18 octobre de 10h15 à 11h
au Carrefour des Familles - Inscription

pour les 3 séances

Un espace aménagé, que votre enfant pourra explorer, investir à sa manière, à son rythme.
Un lieu pour découvrir autrement votre enfant, rencontrer et échanger avec d'autres parents et professionnelles.

MASSAGE BÉBÉS

Animé par les puéricultrices de l'Espace Départemental des Solidarités.

Pour les enfants de 6 semaines à 6 mois

Cycle de 3 séances : lundis 13 et 27 novembre et 11 décembre de 10h30 à 11h45
au Carrefour des Familles

3 séances consécutives pour apprendre à masser son bébé.

Inscriptions : Espace Départemental des Solidarités Tél. 02 40 80 57 08





Ateliers pour les jeunes

DÉCOUVERTE DE LA ROBOTIQUE

Animé par le conseiller numérique de la Ville.

À partir de 12 ans

Vendredi 27 octobre, de 14 h 30 à 16 h 30 au Carrefour des Familles

Monter, programmer son robot et être le plus rapide pour récupérer le trésor.



DES ATELIERS EN PARTENARIAT AVEC LA MÉDIATHÈQUE

Animés par le conseiller numérique de la Ville

et Aline Angot, responsable technologies et multimédias à la Médiathèque

Inscriptions directement à la médiathèque : 02 40 80 86 20

Stop motion " Halloween "

De 8 à 11 ans

Mardi 31 octobre, de 14 h à 16 h à la Médiathèque

Beaucoup d'imagination et une application, pour réaliser, image par image, un film sur le thème d'Halloween.

Code Names

De 10 à 15 ans

Jeudi 2 novembre de 10 h à 12 h à la Médiathèque

Code Names est un jeu passionnant basé sur les associations d'idées.

Découvrez ou redécouvrez-le dans sa version numérique !



Ateliers adultes

COMMENT APPRENDRE À CONNAÎTRE SON ENFANT HPI POUR MIEUX LE COMPRENDRE ?

Conférence animée par Béatrice Petit Jaillet, formatrice référente AFEHP,
auteure de " Elèves précoces, concrètement, comment faire ? "

Jeudi 21 septembre de 19h à 21 h à la Maison de la Petite Enfance

Identifier les traits de personnalité particuliers de l'enfant HPI, ses paradoxes, ses forces et sa place à la maison et à l'école. Des clés pour l'aider à réussir et à prendre confiance en lui.



SCANNER AVEC MON TÉLÉPHONE

Atelier animé par le conseiller numérique de la Ville

Vendredi 22 septembre de 14 h 30 à 16 h au Carrefour des Familles

Comment scanner des documents et les envoyer grâce à son smartphone.

DÉCOUVERTE D'APPLICATIONS POUR FACILITER LA GESTION DU QUOTIDIEN

Atelier animé par le conseiller numérique de la Ville

Lundi 25 septembre de 14 h 30 à 16 h 30 au Carrefour des Familles

Découvrez quelques outils, applications gratuites et simple d'utilisation pour faciliter la gestion du quotidien : liste de course, agenda, budget...

DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER LA TABLETTE NUMÉRIQUE DE FAÇON LUDIQUE

Atelier animé par le conseiller numérique de la Ville

Mardi 14 novembre de 15 h à 16 h 30 au Carrefour des Familles

Apprendre à utiliser une tablette en jouant.

UN AIR PLUS SAIN DANS MON LOGEMENT

Animé par les Mutualités Françaises de Loire Atlantique

Mercredi 15 novembre de 18 h 30 à 20 h, au Carrefour des Familles

Un atelier pour faire le tour des polluants qui nous environnent, appréhender leurs impacts avérés ou confirmés sur la santé et surtout découvrir les alternatives simples à mettre en place. Repartez avec un accessoire " miracle " pour le ménage !

MA CUISINE SANS POLLUANT : ALIMENTATION ET CONTENANT

Animé par les Mutualités Françaises de Loire Atlantique

Mercredi 6 décembre de 10 h à 11 h 30 au Carrefour des Familles

Cet atelier permet de s'interroger sur ses habitudes alimentaires ainsi que les ustensiles fréquemment utilisés pour conserver ou cuire ses aliments. Des conseils pratiques pour diminuer l'exposition aux polluants seront proposés. C'est aussi l'occasion d'aller vers une alimentation diversifiée, équilibrée et respectueuse de l'environnement.





Les temps familiaux

SPORTISSIMO

Samedi 9 septembre de 14 h 30 à 18 h sur les îles de Loire

Venez nous rencontrer sur le stand de la Ville.

SOMMEIL, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

Mercredi 11 octobre de 10 h à 20 h, Salle de l'ESCALL dans le cadre de la Semaine bleue

A l'occasion de la Semaine Bleue, le Carrefour des Familles propose une journée dédiée au sommeil, avec une programmation pour tous les publics.

Programme complet disponible dans la programmation de la Semaine Bleue (programme disponible sur saintsebastien.fr).



DÉCOUVERTE ET SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Animé par Ciza BARDE

À partir de 8 ans

Mercredi 25 octobre de 15 h à 16 h 30 au Carrefour des Familles

La connaissance de certains gestes ou simplement les numéros à composer pourraient être vital dans certaines circonstances.

LE SUCRE DANS TOUS SES ÉTATS

Animé par Marie-Claire Thareau de l'Association Pommes & sens

Mercredi 8 novembre de 15 h à 17 h au Carrefour des Familles

Le connaissons-nous vraiment ? Deux heures : mélange de théorie et de dégustations pour découvrir et mieux connaître cet aliment présent dans notre alimentation de tous les jours.

DÉCOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Animé par Matthieu Gall de l'association Machine à pions

Vendredi 17 novembre de 16 h30 à 19 h au Carrefour des Familles

Présentation de jeux de société à partir de 3 ans et découverte de jeux géants. Une bonne idée avant Noël !

LA SÉRÉNITÉ PAR LES PLANTES

Animé par Emmanuelle Guilbaudeau de Terraherba

Samedi 25 novembre de 10 h à 12 h au Carrefour des Familles

Participez à cet atelier sur les huiles essentielles, hydrolats et tisanes, accessibles pour tous les publics à partir de 12 ans. Découvrez différentes fragrances : solutions pour apaiser nos émotions, diminuer le stress et calmer le mental quand il s'emballe.





Psychologue familiale

Tiphanie HOULLE HÉLIARD, psychologue à l'École des parents et des éducateurs de Loire-Atlantique, propose chaque semaine des consultations de soutien à destination des familles (parent seul ou en couple, avec ou sans leurs enfants, futurs parents, beaux-parents...).

Un accompagnement ponctuel (6 séances maximum) permettant de prendre du recul et trouver de nouvelles ressources.

Consultation non payante, réservée aux personnes vivant ou travaillant sur la commune, ou ayant un enfant y étant scolarisé.



Les rencontres hebdomadaires

SANS INSCRIPTION

LE CAFÉ DES FAMILLES

.....
Chaque mardi matin (sauf vacances scolaires) ouvert de 8 h 30 à 12 h
.....

Que l'on soit futurs parents, jeunes parents, moins jeunes et beaucoup moins jeunes, le Café des Familles vous propose un espace de rencontre, de dialogue pour échanger sur votre quotidien et la parentalité. Mais aussi, la possibilité d'avoir un accès à l'espace de documentation autour de la parentalité.

L'ESPACE ACCUEIL ENFANTS PARENTS

.....
Chaque vendredi matin ouvert de 9 h à 12 h
.....

Espace de jeux aménagé pour les enfants âgés de 0 à 4 ans accompagnés de leurs parents, leurs grands-parents mais aussi pour les futurs parents.



Infos pratiques

Tous les ateliers sont gratuits et sur inscription.

Attention : certains ateliers sont limités en nombre de participants.

Cette programmation est susceptible de modifications selon l'évolution des réglementations sanitaires. Suivez toutes les mises à jour sur les pages Facebook et Instagram de la Ville.

Le Carrefour des Familles, c'est aussi un espace de documentation autour de la parentalité (prêts de livres sous conditions.)

COORDONNÉES DU CARREFOUR DES FAMILLES

Rue du 8 mai 1945 (à l'entrée de l'école élémentaire Théodore Monod)

carrefourdesfamilles@saintsebastien.fr

Portable : 06 13 36 95 75

Horaires d'ouverture au public :

Mardi : 8 h 30 à 12 h

Mercredi : 9 h à 12 h et 14 h 30 à 18 h

Jeudi : 14 h 30 à 18 h

Vendredi : 9 h à 12 h

AGENDA

septembre - décembre 2023

SEPTEMBRE



Samedi 9
STAND SUR SPORTISSIMO
p. 8



Jeudi 21
CONNAÎTRE SON ENFANT HPI
p. 6



Vendredi 22
SCANNER AVEC MON TÉLÉPHONE
p. 6



Lundi 25
DÉCOUVERTE D'APPLICATIONS
p. 6



Mercredi 27 (et 4 et 18 oct.)
L'AVENTURE MOTRICE
p. 4

OCTOBRE



Mercredi 11
SOMMEIL, SANTÉ, BIEN- ÊTRE
p. 8



Mercredi 25
LES GESTES QUI SAUVENT
p. 8



Vendredi 27
DÉCOUVERTE DE LA ROBOTIQUE
p. 5



Mardi 31
STOP MOTION « HALLOWEEN »
p. 5

NOVEMBRE



Jeudi 2
CODE NAMES
p. 5



Mercredi 8
LE SUCRE DANS TOUS SES ÉTATS
p. 9



Lundi 13 (et 27 nov. et 11 déc.)
MASSAGE BÉBÉS
p. 4



Mardi 14
LA TABLETTE NUMÉRIQUE
p. 7



Mercredi 15
**UN AIR PLUS SAIN
DANS MON LOGEMENT**
p. 7



Vendredi 17
DÉCOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ
p. 9



Samedi 25
LA SÉRÉNITÉ PAR LES PLANTES
p. 9

DÉCEMBRE



Mercredi 6
MA CUISINE SANS POLLUANT
p. 7