

# Tom Pouce

## Édito

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, Émilie et moi-même, souhaitons commencer en vous présentant tous nos vœux pour cette nouvelle année. Que celle-ci vous apporte tout ce que vous souhaitez, joies, bonheur et santé...

Nouvelle année, nouveau trimestre, plein de nouveautés et de propositions de temps d'échanges ou d'animations, éveil musical, éveil corporel, etc.

Les caf'échanges de ce trimestre seront consacrés à l'alimentation et aux pratiques écologiques. En effet, après toutes ces fêtes où les repas sont souvent plus riches qu'à l'habitude, nous avons souhaité échanger avec les assistantes maternelles et une diététicienne autour de l'alimentation des enfants. Caroline, conseillère tri-prévention à Préal, viendra échanger avec nous sur différentes pratiques écologiques comme par exemple les couches lavables ou le tri sélectif.

Vous trouverez toutes les informations dans ce journal. N'hésitez pas à venir nous rejoindre au cours de ces divers temps de rencontres.

La rubrique info pratique nous informe de la simplification du complément du libre choix du mode de garde pour les parents employeurs d'une assistante maternelle.

À l'heure actuelle, les écrans ont pris une place importante dans notre quotidien, une conférence animée par Marie-Laure Flajoulot vous a été proposée le trimestre dernier sur cette thématique. Nous vous remercions d'y avoir participé nombreux. Afin d'apporter quelques informations pour les personnes qui n'ont pas pu s'y rendre, un résumé est proposé dans ce numéro.

Comme chaque année, l'exposition intergénérationnelle sur Valdahon aura lieu au mois de juin ; le thème de cette année est « Les couleurs d'Orient ». Pour cela, nous vous joignons des dessins à mettre en couleurs par les enfants pour que nous puissions les exposer. Toutes les explications sont indiquées dans ce journal.

Je termine cet éditto en vous souhaitant un excellent trimestre et en espérant avoir l'occasion de vous rencontrer lors de nos différentes activités.

Bonne lecture à vous tous et encore Meilleurs vœux pour 2019.

Bien amicalement,

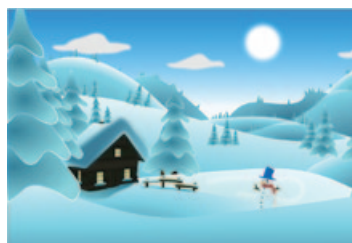
**Martine Kuhn,**  
Responsable du Relais Petite Enfance.

Relais Petite Enfance  
17, rue du Stade  
25800 VALDAHON  
Tél. 03 81 26 00 92  
Port. 06 82 35 63 10

E-mail : [m.kuhn@portes-haut-doubs.fr](mailto:m.kuhn@portes-haut-doubs.fr)



Janvier Février Mars 2019



## HORAIRES

### VALDAHON

#### Sans rendez-vous

Mardi 14h - 17h  
Jeudi 9h - 11h30

#### Sur rendez-vous

Lundi 16h - 19h  
Vendredi 9h - 11h

Mairies de **BOUCLANS,**  
**ORCHAMPS-VENNES** ou  
**PIERREFONTAINE-les-**  
**VARANS**

#### Uniquement

#### Sur rendez-vous

Mardi 9h30 - 11h  
Jeudi 14h30 - 17h30

## DANS CE NUMÉRO



### page 1

### LES ANIMATIONS

### pages 2 - 3

### ACTIVITÉS AU RELAIS PETITE ENFANCE

- Les couleurs d'Orient
- Séances d'éveil corporel
- Séances d'éveil musical
- Activités à destination des assistantes maternelles :
  - Formation « communication non-violente »
  - Caf'échanges

### LES ÉCRANS ET LES ENFANTS

### page 4

### INFOS PRATIQUES

- Formation professionnelle
- Info pajemploï

**NOUVELLE RUBRIQUE !**  
**« L'ESPACE DES ASSMATS »**  
Fondant au chocolat

## ANIMATIONS

### ANIMATIONS EN JOURNÉE

#### Renseignements et inscriptions :

17 rue du Stade  
25800 VALDAHON  
07 86 16 36 98

ou

[e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr)  
(voir planning joint à ce journal).

## Janvier

(sur l'air de « La Mère Michelle »)

*C'est au mois d'Janvier  
Que j'ai mis mon bonnet,  
Que j'ai mis mon cache-nez,  
Je n'ai pas mis mes gants,  
Tant pis, tant pis pour moi,  
Je n'ai pas mis mes gants  
Et j'ai un p'tit peu froid  
Sur l'air du tralalala...*



### JOURNAL GRATUIT DISPONIBLE DANS LES POINTS DE DÉPÔT SUIVANTS :

Relais Petite Enfance / Multi-accueil Trottinette / Multi-accueil Les P'tits bouts d'cuir / Multi-accueil Orchamps-Vennes / Multi-accueil Avoudrey / Micro-Crèche La Sommette / Micro-Crèche Vercel / Halte-garderie Vernierfontaine / Micro-Crèche Tralalère Orchamps-Vennes / Bibliothèque municipale Valdahon / Bibliothèque municipale Orchamps-Vennes / Bibliothèque municipale Pierrefontaine-les-Varans / Médiathèque municipale Bouclans / Ludothèque / C.M.S. Valdahon / Maison de Services au Public Valdahon / B.E.S.H. 13<sup>e</sup> Régiment du Génie / Sur le site de [valdahon.com](http://valdahon.com) / Mairies du Pays des Portes du Haut-Doubs.



13<sup>e</sup> Régiment du Génie  
Camp de Valdahon

# Activités proposées au Relais Petite Enfance

## LES COULEURS D'ORIENT AU RELAIS PETITE ENFANCE

Afin de réaliser une fresque sur le thème Couleurs d'Orient, nous vous envoyons un dessin à proposer aux enfants pour le couvrir de plein de couleurs !

Cela peut être en peintures, craies, crayons de couleurs, feutres...

Vous pouvez nous renvoyer les images d'ici le **15 mai**, elles seront présentées lors de l'exposition intergénérationnelle en juin prochain.



## SÉANCES D'ÉVEIL CORPOREL À BOUCLANS

Ateliers animés par Corinne Chays, Art-thérapeute.  
à Bouclans, de 9h30 à 11h30.

L'animation est proposée aux enfants de plus de 18 mois. Émilie pourra rester avec les enfants plus jeunes qui seront présents. L'inscription à cette activité se fait pour l'ensemble du cycle.



Les dates :

**JEUDIS 10/01, 14/02, 14/03, 11/04, 9/05, 13/06**

Les places sont limitées. Inscription obligatoire avant le 3 janvier 2019 au Relais avec le coupon-réponse joint au Tom Pouce ou par mail : [e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr). Confirmation de votre participation par l'équipe du Relais le 7 janvier.

## SÉANCES D'ÉVEIL MUSICAL À VALDAHON

Ateliers animés par Christophe Grosjean,  
conteur et musicien

à la grande salle de la Communauté de Communes  
de 9h30 à 10h45.

Nous vous proposons des matinées autour des contes, chansons et comptines rythmés par Christophe.

Les dates :

**LUNDIS 7/01, 21/01, 4/02, 18/03,  
1/04, 29/04, 27/05, 24/06**



Inscription obligatoire avant le 3 janvier 2019 au Relais avec le coupon-réponse joint au Tom Pouce ou par mail : [e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr).

## ACTIONS DU RELAIS PETITE ENFANCE À DESTINATION DES ASSISTANTES MATERNELLES

### FORMATION

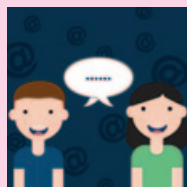
« Sensibilisation à la communication non-violente »

Formation proposée aux assistantes maternelles et au personnel de structures collectives : samedi de 9h à 12h à la Communauté de Communes, Valdahon.

Formation animée par Catherine Pourchet, membre de l'association Com'unique à Besançon.

#### Objectifs de la formation :

Découvrir la Communication Non-Violente de M.B. Rosenberg (CNV)  
Observer concrètement ce qui empêche ou facilite le dialogue



#### Contenu de la formation :

La Communication Non-Violente de M.B. Rosenberg :

- Philosophie et processus (en 4 points)
- Questions et situations réelles, proposées par les participants
- Exercices ludiques et concrets (exemples fictifs, jeux de cartes ...)

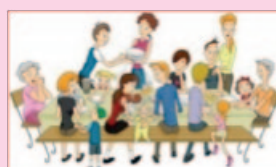
Deux samedis matins sont proposés à chaque participant.

Soit le 26/01/2019 suivi du 18/05/2019

Soit le 2/02/2019 suivi du 25/05/2019

Inscription obligatoire avant le 12 janvier 2019 au Relais avec le coupon-réponse joint au Tom Pouce ou par mail : [e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr).

### CAFÉÉCHANGES



Le Relais Petite Enfance des Portes du Haut-Doubs vous propose des temps d'échanges en présence des enfants autour d'un café.

À chaque mois son endroit et son thème ! Ces moments de convivialité se déroulent de 9h30 à 11h autour d'un sujet qui vous est proposé ou que vous pouvez nous soumettre. Chaque assistante maternelle, accueillant un ou plusieurs enfants, ou n'ayant aucun enfant accueilli ce jour-là, peut participer.

Pour les mois à venir, nous suggérons :

**Lundi 14 janvier et Lundi 11 février  
de 9h30 à 11h à Étalans, salle du conseil.**

Échanges autour de l'alimentation avec Julie Fontaine, diététicienne. N'hésitez pas à venir avec vos idées de menus et vos recettes.

**Lundi 11 mars  
de 9h30 à 11h à Nods, Les Premiers Sapins,  
salle du périscolaire.**

Échanges autour des pratiques écologiques avec Caroline Grandjean, conseillère tri-prévention à Préval.

Elle viendra nous parler par exemple des couches lavables, du tri sélectif...

Inscription obligatoire avec le coupon joint au Tom Pouce.

# LES ÉCRANS ET LES ENFANTS

En octobre dernier, Marie-Laure Flajoulot, psychologue à l'antenne petite enfance, nous a présenté une conférence : « Les écrans dans le quotidien de l'enfant de 0 à 6 ans ».

Elle en résume quelques éléments ci-dessous :

Actuellement, la TV, les ordinateurs, les tablettes, les téléphones ont pris une place importante dans notre société et ils font partie de notre environnement.

Leur omniprésence dans le travail, dans l'éducation, dans les loisirs banalise leur utilisation au quotidien. Pourtant ils représentent des dangers potentiels pour la santé et le développement du jeune enfant. Ils peuvent en effet entraîner : passivité, retard de langage, troubles moteurs, agitation, troubles du sommeil, troubles de la concentration, dépendance aux écrans, difficultés de socialisation...

Si tous les enfants sont différents et inégaux devant les risques encourus, il est vivement conseillé d'adapter l'utilisation des écrans au niveau de développement de l'enfant et à ses besoins.

Cela pourrait se traduire par « Une utilisation raisonnable et raisonnée des écrans constitue une source d'enrichissement, à l'inverse d'une consommation excessive ou inadaptée qui constitue un appauvrissement dans la vie de l'enfant. »

## QUELQUES RECOMMANDATIONS

Pour aller plus loin sur cette question, voici un site sur lequel vous retrouverez de nombreuses informations :

<https://www.3-6-9-12.org/>

### Avant 3 ans : pas d'écran

L'enfant a besoin d'interactions avec ses parents.

### Avant 6 ans : peu d'écran

- L'enfant a avant tout besoin d'utiliser ses mains, de sortir, de courir, de lire...
- L'utilisation de l'écran doit être limitée et avec des programmes adaptés (PEGI).
- Pas d'écran seul.

### Pour les adultes

- Éteignez la TV le plus souvent possible.
- N'utilisez pas d'écran quand vous vous occupez de votre enfant, il a besoin de votre attention pleine et entière.
- N'utilisez pas d'écran pour calmer votre enfant en cas de colère.
- Montrez l'exemple : LES ADULTES SONT DES MODÈLES POUR L'ENFANT.

**ET POUR TOUS : parler de ce qu'on voit sur les écrans !**



Et, ci-dessous, une affiche synthétisant les 4 pas, abordés par Sabine Duflo, psychologue clinicienne, donnant des repères clairs et précis concernant les écrans dans la vie de l'enfant.

<https://sabineduflofr.wordpress.com/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques>

**4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer**

**Pas le matin**  
Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

**Pas pendant les repas**  
Se porter

**Pas avant de se coucher**  
La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

**Pas dans la chambre de l'enfant**  
Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'engourdir quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Ses parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

**LES ÉCRANS**

**Se porter**  
Etre attentif en classe  
Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

**Se porter**  
Bien dormir

**4 S P A**  
Sabine Duflo



# INFOS PRATIQUES

## CMG : tout devient plus simple en mars 2019



À compter de mars 2019, le complément de libre choix du mode de garde (CMG) évolue pour vous simplifier la vie !

Le complément de libre choix du mode de garde (CMG) est une aide financière versée pour compenser le coût de la garde d'un enfant. Le fonctionnement de ce dernier évolue en mars 2019, mais les conditions et les montants du CMG seront inchangés.

À compter de mars 2019, Pajemploi versera le CMG sur votre compte bancaire. Votre MSA ou votre Caf restera votre interlocuteur pour toute nouvelle demande ou changement de situation susceptible de faire évoluer le montant de l'aide (évolution des revenus, changement de mode de garde, changement de situation...).

Une vue immédiate du coût réel de ses frais de garde dès la déclaration en ligne ! À la suite de votre déclaration mensuelle, le centre national Pajemploi vous communiquera directement le montant du CMG auquel vous avez droit. Vous saurez ainsi combien vous coûte réellement la garde de votre

enfant. Il vous versera rapidement le CMG sur votre compte. Il continuera d'établir le bulletin de salaire de votre salariée et de prélever les cotisations restant à votre charge. Comme aujourd'hui, vous verserez le salaire à votre salariée.

**Une seule démarche : renseigner vos coordonnées bancaires.** Pour continuer de recevoir votre CMG, renseignez vos coordonnées bancaires dès maintenant dans la partie « Gérer mes coordonnées bancaires » de votre compte en ligne sur [www.pajemploi.urssaf.fr](http://www.pajemploi.urssaf.fr).

Source PAJEMPLOI

## FORMATION PROFESSIONNELLE pour les assistant(e)s maternel(le)s : du changement !

Une réunion d'information autour du départ en formation professionnelle des assistantes maternelles pendant les heures de travail vous est proposée en date du 24 janvier 2019.

Cette réunion d'information est ouverte aux assistantes maternelles ainsi qu'aux parents employeurs. Vous trouverez toutes les informations dans les courriers joints ainsi que le coupon-réponse.

Inscription obligatoire avant le 14 janvier.

## L'espace des assmats

Voici un endroit consacré au métier d'assistant(e)s maternel(le)s.

Ici nous invitons tou(te)s les professionnel(le)s qui le souhaitent à nous faire partager un instant de leur quotidien auprès des enfants. Une balade, une recette, une activité, des commentaires, des idées à partager...

Si vous nous envoyez des photos, nous flouterons les visages. Si vous souhaitez mettre un poème, une chanson prise sur internet... Merci de nous indiquer les sources.

Ce projet mettra en valeur votre travail et votre quotidien professionnel auprès des différents lecteurs (parents, assistant(e)s maternel(le)s, partenaires, élus...)

Vous pouvez envoyer vos futurs articles à l'adresse suivante : [e.laligant@portes-haut-doubs.fr](mailto:e.laligant@portes-haut-doubs.fr)



### Fondant au chocolat de Dominique

#### Ingrédients :

3 œufs entiers

80 g de sucre

200 g de chocolat et 100 g de beurre

(fondus au bain-marie)

30 g de farine

Faire cuire 8 à 9 minutes à 220°



Dans cette activité cuisine, l'enfant peut mélanger les ingrédients, préparer les moules et aussi jouer avec.



### Assistantes maternelles, votre situation change, pensez à informer le Relais

Coupon à retourner au Relais Petite Enfance - 17, rue du Stade - 25800 VALDAHON

Nom ..... Prénom ..... Rue .....

Code postal ..... Commune ..... Tél. ....

Je déménage : nouvelle adresse : .....

Je suis disponible pour ..... enfant(s). Âge(s) : .....  Je suspends mon agrément  Je ne suis plus disponible

Fait à ..... le ..... Signature .....

Parents, si vous souhaitez recevoir le journal du Relais « Tom Pouce » à chaque parution à votre domicile pendant l'année, il suffit d'adresser ou d'apporter au Relais Petite Enfance 4 enveloppes format 22.8x16cm timbrées et libellées à votre adresse. Si vous souhaitez le recevoir par mail, il suffit de me communiquer votre adresse.