



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL

DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES

AMSTRAM'RAM

MARS 2020

Les ateliers débutent à 9H30, excepté ceux de Pontgibaud qui démarrent à 9H00. Ils se terminent à 12H00. Vous pouvez arriver et repartir quand vous le souhaitez ☺

Mardi 10 mars	MONTEL-DE-GELAT	Bouteille sensorielle AMENER UNE PETITE BOUTEILLE EN PLASTIQUE
Mercredi 11 mars	 L'HEURE DU CONTE	16h – Salle des fêtes LA CELLE D'AUVERGNE LABOSSAKI ? Cie A tous vents
Jeudi 12 mars	CHAPDES-BEAUFORT	Kamishibai « Le doudou tombé du ciel »
19H30 : réunion des Assistantes Maternelles à BOURG-LASTIC		
Vendredi 13 mars	PONTGIBAUD	Les p'tits artistes
	BOURG-LASTIC	On découvre le nouveau Pôle Enfance Jeunesse
Samedi 14 mars	 RESEAU DE LECTURE CHIVANON CHERBILLES ET VOLCANS	Matinée jeux de société Bibliothèque HERMENT – 10H (à partir de 4 ans)
Lundi 16 mars	GIAT	Bulle d'air Attention ouverture atelier à 10H
Mardi 17 mars	PONTGIBAUD (avec Yannick)	Gomettes et compagnie
Jeudi 19 mars	MESSEIX	Modelage avec nos 10 p'tits doigts
	BROMONT-LAMOTHE	Et si on transvasait ??
19H30 : réunion des Assistantes Maternelles à PONTAUMUR		
Vendredi 20 mars	PONTAUMUR	Raconte-tapis « De la petite taupe qui voulait savoir... »
Mardi 24 mars	BROMONT-LAMOTHE <i>Salle des fêtes</i>	10h15 : spectacle « L'arbre et moi », Cie A tous vents En collaboration avec l'Amicale Laïque de Bromont
Mercredi 25 mars	 RESEAU DE LECTURE CHIVANON CHERBILLES ET VOLCANS	Séance bébés lecteurs Médiathèque de PONTGIBAUD - 10H30 Raconte-tapis « La petite taupe »
Jeudi 26 mars	BOURG-LASTIC	Atelier cuisine
	CHAPDES-BEAUFORT	Traces... Peinture pieds/mains SUR INSCRIPTION 9H30 ou 11H (6 enfants maxi/séance)
19H30 : réunion des Assistantes Maternelles à PONTGIBAUD		
Vendredi 27 mars	! PAS D'ATELIER !	
Samedi 28 mars	 RESEAU DE LECTURE CHIVANON CHERBILLES ET VOLCANS	Création de poupées-tracas Bibliothèque de MIREMONT – 9H30 à 12H (à partir de 5 ans)
Lundi 30 mars	Conférence de Serge HEFEZ 20H – Polydôme « Familles, comment trouver l'harmonie ? » <i>Dans le cadre de la semaine de la parentalité « A chacun sa famille ! » du 30 mars au 4 avril</i>	
Mardi 31 mars	PONTGIBAUD	Construction de cabanes
	HERMENT	Peinture / Tampons



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL
DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES
AMSTRAM'RAM

MARS 2020

➤ Recyclage SST

MERCI DE VOUS SIGNALER si vous pensez devoir suivre la journée de recyclage Sauveteur Secouriste du Travail en 2020.

Pour rappel :

Le certificat de Sauveteur Secouriste du Travail est valable 2 ans, de date à date.

Si vous dépassez le délai de 2 ans :

- Vous perdez la certification **MAIS** vous avez toujours l'obligation de porter secours à une personne en péril
- Vous récupérez votre certification via le recyclage, aujourd'hui appelé MAC : Maintien et Actualisation des Compétences.

ATTENTION ! Si votre certificat initial est trop ancien (dépassé depuis plusieurs années après les 2 ans réglementaires), il est **CONSEILLÉ de repasser une formation initiale, car vous risquez de ne pas être validé en recyclage.**

« Un SST dont la date de fin de validité de son certificat est dépassée ne peut plus exercer en tant que SST. Il peut néanmoins suivre un MAC pour recouvrer sa certification sous réserve que le délai entre la date limite de validité et le MAC ne porte pas préjudice a priori à la réussite aux épreuves certificatives. Dans le cas contraire, il est conseillé de suivre de nouveau une formation initiale. »

Extrait du document de référence émanant de l'Assurance Maladie et de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) en date de Janvier 2020.

D'autre part, le PSC1 (Prévention et Secours Civiques 1) est une formation différente du SST.

Il ne donne pas l'équivalence SST.

Le certificat SST, en revanche, vous donne d'emblée le PSC1

DONC : Les 3 choses à faire avant de savoir si vous devez vous inscrire en formation SST, que ce soit pour l'initiale ou le recyclage :

1. Vérifier si vous avez le PSC1 ou le SST. Si vous avez le PSC1, il faut vous inscrire en initiale Sauveteur Secouriste du Travail.
2. Vérifier votre date de certification SST : jusqu'à 2 ans après la date, vous êtes certifié. Après 2 ans, vous perdez la certification, mais vous la récupérez via le recyclage.
3. Si la date de péremption de votre SST dépasse de beaucoup les 2 ans, mieux vaut repasser une initiale, pour ne pas prendre le risque de ne pas être validé en recyclage.

Source : <http://ram-issoirecommunaute63.overblog.com/>



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL
DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES
AMSTRAM'RAM

MARS 2020

➤ « L'Arbre et moi »



Spectacle musical et poétique pour jeune public de 12 mois à 6 ans. De la Compagnie A tous vents.

MARDI 24 MARS

GRATUIT

10H15 à la salle des fêtes de BROMONT-LAMOTHE

"Sur scène, un homme et un arbre. Ils se connaissent, ils sont amis, confidents. Depuis...très longtemps.

Qu'ont-ils à s'apprendre, à se donner, à se raconter ?

Quelles histoires ont-ils déjà vécues, inventées, chantées, rêvées ensemble ? Comment peuvent-ils encore se surprendre, nous surprendre ? "

Cet arbre représente tous les arbres à lui seul... Quels secrets garde-t-il, quels trésors cache-t-il ? Quelle langue parle-t-il ? Celle du bois dont on fait les instruments de musique, celle du vent qui fait danser ses feuilles, celle des oiseaux qu'il abrite au creux de ses branches ...et bien d'autres encore !

L'arbre et moi, spectacle musical, virevoltant comme une fleur de cerisier, léger comme du papier de soie, sonore comme le bois d'un tambour, tendre comme un bourgeon porteur de toutes les promesses... Comme autant de variations pour instruments boisés et sens en éveil autour du thème de l'arbre, du végétal et du bois.

Covoiturage possible aux départs de Bourg-Lastic et Pontaumur

Se rapprocher des animatrices ☺



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL
DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES
AMSTRAM'RAM

MARS 2020

➤ Semaine de la parentalité



La semaine de la parentalité aura lieu cette année du lundi 30 mars au samedi 4 avril. Le thème retenu est « A chacun sa famille ! » : petite, grande, recomposée, adoptante, pluriparentale, monoparentale, homoparentale, il n'y a plus aujourd'hui un seul modèle de famille.

Retrouvez le programme complet des animations sur la page Facebook dédiée : *semainedelaparentalite63*

En ouverture, **Serge HEFEZ donnera une conférence à Polydôme le lundi 30 mars à 20H.**

Psychiatre, psychanalyste et responsable de l'unité de thérapie familiale à la Pitié-Salpêtrière à Paris. Il est l'auteur de nombreux livres dont le dernier intitulé *La Fabrique de la famille*. Cette soirée sera l'occasion de donner des clés aux parents pour trouver l'harmonie au sein de leur famille. La conférence sera suivie d'un temps questions/réponses.

N'hésitez pas à vous adresser au RAM, covoiturage possible !

➤ Réunions des Assistantes Maternelles des 12, 19 et 26 mars

Afin de faire le bilan concernant les actions du RAM menées et dans l'objectif de donner la parole aux assistantes maternelles du territoire, 3 réunions sont prévues en ce début d'année :

- Le jeudi 12 mars à 19H30 à BOURG-LASTIC
- Le jeudi 19 mars à 19h30 à PONTAUMUR
- Le jeudi 26 mars à 19h30 à PONTGIBAUD

POUR ASSURER UN TEMPS CONVIVIAL, NOUS VOUS DEMANDERONS D'APPORTER UNE SPECIALITE CULINAIRE QUE VOUS SOUHAITEZ NOUS FAIRE PARTAGER !

Vous recevrez prochainement une invitation. Nous espérons vous voir nombreuses, cela permettra également de se voir dans un contexte différent de celui des ateliers et de pouvoir échanger sur les problématiques que vous rencontrez au quotidien.



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL
DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES
AMSTRAM'RAM

MARS 2020

➤ L'heure du Conte



Labossaki ?

Cie A tous vents

**Mercredi 11 mars 2020
à 16h à la salle des fêtes de La Celle d'Auvergne**

Fantaisie langagière et musicale pour les enfants de 1 à 6 ans

Monsieur et Madame rêveraient d'un tout-petit ! Mais où le trouver ? A l'abri d'un parapluie ? Endormi sous les jupes de Mamie Bossa ? Perché sur un escabosse ? Ou parti calebasser de bosse en bosse ... Une bosse Une bossakoi ? Labossaki ?

Les aventures rockanguignolesques d'un tout petit, d'une mamandamour et d'un papapouille, clapotis-clapotant sous la pluie et jouant à chiche-cache par-dessus et par-dessous !

D'un jeu de pouces et d'une feuille de papier naîtra peut-être cet enfant tant désiré... au fil d'enchante-sons, chouchoutements, berce-mots, ritourn-ailles, et tutti-flûti ! De quoi charmer toutes les escargoreilles !

1€ par personne

Goûter offert par l'association en fin de spectacle



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES AMSTRAM'RAM

MARS 2020

➤ La diversification alimentaire

Source : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-3-ans/Qu-est-ce-que-la-diversification>

Qu'est-ce que la diversification ?

L'étape de diversification correspond au passage d'une alimentation exclusivement constituée de lait à une alimentation variée. Elle débute à 6 mois et se poursuit graduellement jusqu'à l'âge de 3 ans. Votre enfant va doucement élargir sa palette de goûts, de saveurs et de textures.



Quand et comment débiter la diversification ?

6 mois, c'est à cet âge que votre enfant commence à pouvoir mastiquer des aliments plus ou moins solides et à pouvoir mieux les déglutir. De plus, le lait ne couvre désormais plus tous ses besoins. Pour les enfants dits « à risque », c'est-à-dire prédisposés à l'allergie alimentaire, il est recommandé de ne débiter la diversification qu'après 6 mois révolus.

La phase de diversification ne se fait pas d'une seule et même façon pour tous les bébés. Laissez-lui le temps de se faire à cette nouvelle alimentation et de s'habituer aux textures et aux goûts.

Adapter les apports à ses besoins

Les besoins en énergie sont très élevés au début de la vie. Par ailleurs, c'est la période durant laquelle les lipides sont nécessaires pour le développement du système nerveux. Les apports en graisses ne doivent pas être réduits à ce moment-là. D'ailleurs, le lait maternel est extrêmement riche en lipides. L'usage de laitages allégés n'est pas recommandé. De plus, on peut ajouter des graisses d'assaisonnement dans les plats comme les légumes ou purées.

A chacun son rythme

Votre enfant peut avoir le goût de la découverte, mais il peut aussi ne pas manifester d'engouement pour le changement. Chaque enfant a son propre rythme qu'il est important de respecter. Le passage du liquide à des textures de plus en plus solides n'est pas un exercice facile pour votre bébé.



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES AMSTRAM'RAM

MARS 2020

Respecter les goûts et les préférences de votre enfant

Que faire s'il refuse un aliment ? N'insistez pas, mais ne vous découragez pas ! Proposez-lui à nouveau, quelques jours plus tard, puis réessayez plusieurs fois. C'est la meilleure façon d'éviter une opposition systématique. Les enfants ont tendance à préférer les aliments nourrissants : leur consommation répétée permet d'établir progressivement un lien entre le goût qu'ils suscitent et leurs effets sur l'organisme.

Gérer les quantités et la fréquence des repas

Dès les premiers mois, un enfant est capable d'adapter les quantités qu'il consomme en fonction de ses besoins. Il régule ainsi sa prise alimentaire sur la journée : s'il mange « trop » lors d'un repas, il mangera moins au repas suivant (c'est une capacité que nous « désapprenons » en grandissant). Faites-lui confiance, et s'il n'a plus faim, ne le forcez pas à finir son assiette.

En ce qui concerne le rythme des repas, il est de 4 par jour dès 6-8 mois : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Structurer ainsi l'alimentation de votre enfant sur la journée lui permet d'acquérir de bonnes habitudes le plus tôt possible. C'est aussi un moyen de lui transmettre le plaisir de passer du temps à table.



Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou							
	Lait 1 ^{er} âge exclusif				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge		Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/J				Lait 2 ^e âge ou de croissance			
Produits laitiers					Yahourt		ou fromage -> Fromage blanc nature							
Fruits					Tous : très mûrs		ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés				en morceaux, à croquer			
Légumes					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux							
Pomme de terre					Purée,		lisse -----> petits morceaux							
Légumes secs													15-18 mois : en purée	
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten				Avec gluten					
	Pain, produits céréaliers						Pain, pâtes, semoule, riz							
Viandes; poissons					Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)		30g/j (6cc)			
Oeuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2			
M.G. ajoutées	Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)													
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure							
Sel	Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table													
Produits sucrés	Sans urgence, à limiter													



PLANNING DES ATELIERS D'ÉVEIL
DU RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES
AMSTRAM'RAM

MARS 2020

Que dit l'Anses ?

Source : *Métiers de la Petite Enfance, n°275, novembre 2019*

La diversification ne doit pas commencer avant 4 mois révolus et jamais après 6 mois révolus, âge auquel « *le lait maternel et les préparations infantiles ne permettent plus à eux seuls de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant, ni d'apporter les stimulations nécessaires à son développement.* »

Entre 5 et 18 mois, l'enfant doit se voir proposer un maximum d'aliments variés en goût et en texture et sains. Il faut en particulier **éviter les aliments riches en sucres**, même lorsqu'ils sont a priori « pour bébés ».

Les signaux de faim ainsi que la satiété doivent toujours être respectés.

L'Anses recommande aussi la présentation répétée d'un aliment initialement refusé. Enfin, le contexte du repas – ambiance calme et chaleureuse – est primordial.

BRECHARD VERDIER Carole
Pôle de Pontgibaud
04.73.88.75.58 / 06.40.75.40.39
c.brechardverdier@ccvcommunaute.fr

COURTET Elodie
Pôle de Bourg-Lastic
04.73.21.88.68
e.courtet@ccvcommunaute.fr

MESSMER Rebecca
Pôle de Pontaurmur
04.73.79.70.70
r.messmer@ccvcommunaute.fr