



**carrefour**

des

**familles**

**PROGRAMMATION**  
de **septembre**  
à **décembre 2024**

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



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

[saintsebastien.fr](http://saintsebastien.fr)



**Saint-Sebastien**  
sur-Loire

Cette programmation du Carrefour des Familles de septembre à décembre 2024, s'adresse à toutes et tous les Sébastienais-e-s, jeunes et moins jeunes : **grands-parents, parents ou futurs parents, couples, enfants et adolescents**. 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 rentrée, nous vous proposons un programme qui aborde des sujets variés, pour tous les publics : ateliers numériques, ateliers parents-enfants autour de la motricité et de la langue des signes. Plusieurs temps seront consacrés à **la santé mentale**. Le sommeil, la confiance en soi, le bien-être, la gestion du stress seront abordés aussi bien pour les adultes que pour les enfants et adolescents.

**L'Espace d'Accueil Enfants-Parents** est toujours proposé chaque vendredi matin. Des rendez-vous avec une psychologue familiale sont également mis en place.

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 2024



## Ateliers enfants/parents

Page 4

- Cycle de 2 séances : Massage bébés
- Cycle de 3 séances : Du signe à la parole
- Cycle de 3 séances : L'aventure motrice



## Ateliers pour les jeunes

Page 5

- Atelier stress et confiance en soi



## Ateliers adultes

Pages 6-7

- Quiz numérique de la rentrée
- France Connect c'est quoi ? Comment l'utiliser ?
- Rencontre avec l'Unafam
- Santé mentale, tous concerné !
- Votre sommeil, et si on en parlait ?
- Un forfait mobile pas cher c'est possible



## Les temps familiaux

Pages 8-9

- Abordez les réseaux sociaux autrement avec @h...Social
- Atelier vers bien être mental
- Ecran et sommeil ?
- Activités physiques : des clés pour bien dormir



## Les rencontres hebdomadaires

Page 10

- Accueil enfants-parents



## Psychologue familiale

Page 10



## Ateliers enfants/parents

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

### **MASSAGE BÉBÉS**

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

Pour les enfants de 6 semaines à 6 mois

.....  
3 cycles de 2 séances : lundis 23 septembre  
et 7 octobre, 14 octobre et 4 novembre,  
25 novembre et 9 décembre de 10 h 30 à 11 h 45  
à la Maison de la Petite Enfance

.....  
2 séances consécutives pour apprendre à masser son bébé.

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



### **" DU SIGNE À LA PAROLE "**

Animé par le service des préventions sociales et Anaëlle TELLIER, animatrice en langue des signes.  
Pour les enfants de 0 à 2 ans

.....  
Cycle de 3 séances : mercredis 2, 9 et 16 octobre 10 h 15 à 11 h au Carrefour des Familles

.....  
Au travers de comptines, de jeux, vous apprendrez à signer quelques mots du quotidien pour faciliter la communication avec votre enfant. Chaque signe sera toujours associé à la parole.

### **L'AVENTURE MOTRICE**

Animé par Manuela LECALLO, animatrice sociale

Pour les enfants de 8 mois -15 mois

.....  
Cycle de 3 séances : mercredis 6, 13 et 20 novembre au Carrefour des Familles  
2 créneaux horaires au choix : 9 h 15 à 10 h ou 10 h 30 à 11 h 15

.....  
Un espace aménagé pour ramper, escalader, manipuler que l'enfant pourra explorer, investir à sa manière et à son rythme.

Un temps de pause dans la semaine pour partager et échanger avec d'autres parents.



## Ateliers pour les jeunes

### STRESS ET CONFIANCE EN SOI POUR LES COLLÉGIENS

Animé par Estelle ROGUET, "Emotionnelle & créative".

Pour les jeunes de 12 à 14 ans

Mercredi 23 octobre, de 14 h 30 à 16 h 30 au Carrefour des Familles

Viens participer à notre atelier ludique et interactif ! Tu découvriras des outils pratiques pour mieux te connaître et gérer tes émotions au quotidien.





## Ateliers adultes

### QUIZ NUMÉRIQUE DE LA RENTRÉE !

Animé par Sylvain RATTON, conseiller numérique et le service des préventions sociales.

Samedi 28 septembre de 10 h à 11 h30 au Carrefour des Familles

Venez tester vos connaissances sur le vocabulaire numérique : streaming, cloud, android, cookies...  
Gratuit et ouvert à tous, sur inscription (10 participants maximum)

### FRANCE CONNECT C'EST QUOI ? COMMENT L'UTILISER ?

Animé par Sylvain RATTON, conseiller numérique, service des préventions sociales.

Mardi 15 octobre de 9 h30 à 11 h au Carrefour des Familles

Tout savoir sur France Connect ! Découvrez son intérêt et apprenez son mode de fonctionnement.

### SANTÉ MENTALE : POUR UN PUBLIC CONCERNÉ OU PENSANT L'ÊTRE

Rencontre animée par  
Madame DURAND de  
l'UNAFAM, association nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Mercredi 16 octobre de 19 h à 21 h à la salle de réunion de la Maison de la Petite Enfance

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, l'association évoquera la prise en charge, les répercussions sur la vie sociale et professionnelle. Les participants pourront échanger sur des situations vécues.



## **SANTÉ MENTALE, TOUS CONCERNÉS !**

Atelier d'échanges animé par la mutuelle MCRN et le service des préventions sociales.

.....  
**Mercredi 23 octobre de 19h à 21h à la Médiathèque**  
.....

Souvent réduite à la seule psychiatrie, la santé mentale véhicule de nombreux tabous et préjugés. Et pourtant, nous avons tous une santé mentale à préserver. Cet atelier vise à déconstruire ces a priori, à mieux cerner les troubles psychiques.

## **VOTRE SOMMEIL, ET SI ON EN PARLAIT ?**

Conférence animée par Madame DENIZ de la mutuelle Mutualia et le service des préventions sociales.

.....  
**Mercredi 20 novembre de 19h à 21h à la Maison de la Petite Enfance**  
.....

Parce que nous passons près de 25 ans à dormir au cours de notre vie, le sommeil a un impact important sur notre santé globale en agissant sur notre équilibre tant physique que mental. Venez approfondir vos connaissances et échanger sur les cycles du sommeil, l'importance et les enjeux du sommeil aux différents âges de la vie, les comportements à éviter et à privilégier. Vous repartirez avec de nombreux conseils et astuces pour faire de votre sommeil un allié au quotidien !



## **UN FORFAIT MOBILE PAS CHER C'EST POSSIBLE**

Animé par Sylvain RATTON, conseiller numérique, service des préventions sociales.

.....  
**Mardi 26 novembre de 9h30 à 11h au Carrefour des Familles**  
.....

Comment choisir son forfait (4G, 5G,...) ?  
Changer d'opérateur mobile, c'est possible et c'est facile !



## Les temps familiaux

### ABORDEZ LES RÉSEAUX SOCIAUX AUTREMENT AVEC @H...SOCIAL

Animé par Sylvain RATTON, conseiller numérique, service des préventions sociales.

À partir de 13 ans

Mardi 22 octobre de 15 h à 17 h au Carrefour des Familles

Gérez le profil d'un personnage sur les réseaux sociaux : « Si j'étais... ».

Devenez les premiers à atteindre la barre symbolique du million d'abonnés en publiant différents contenus même si quelques événements inattendus viennent pimenter la partie.

### ATELIER VERS UN BIEN ÊTRE MENTAL

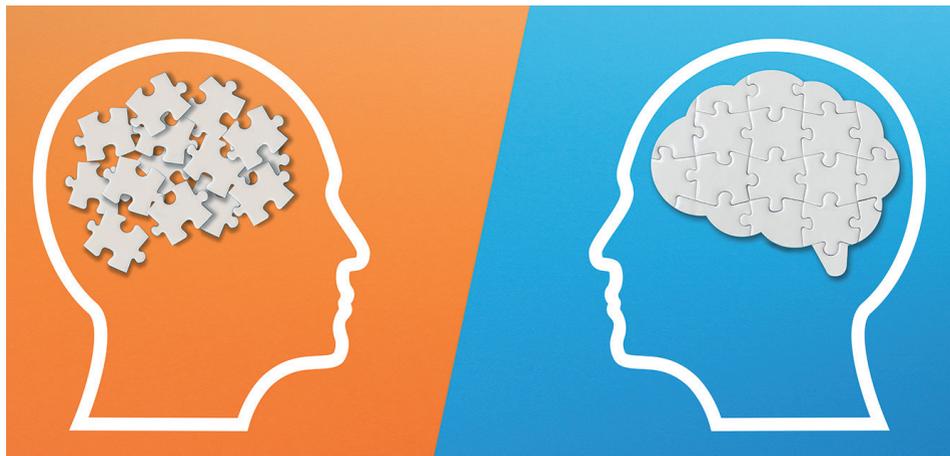
Animé par Angélique PICOT et Julie PARAIIS, animatrices sportives de la Ville et le service des préventions sociales.

À partir de 12 ans

Mercredi 6 novembre de 14 h 15 à 15 h 15 au Carrefour des Familles

Comment retrouver sa concentration, faire le vide dans sa tête, ne penser à rien ?

Venez mettre en application quelques techniques pour vous aider à retrouver un esprit calme.





### « ÉCRAN ET SOMMEIL »

Animé par Manuela LECALLO, animatrice sociale et Sylvain RATTON, conseiller numérique, service des préventions sociales.

Mardi 26 novembre de 14 h 30 à 16 h au Carrefour des Familles

Vers un usage raisonné des écrans pour les jeunes et les adultes avant de s'endormir.  
Quels sont les impacts des écrans sur le sommeil ?  
Comment réduire son temps d'exposition ?

### « DES CLÉS POUR BIEN DORMIR »

Activités animées Angélique PICOT et Julie PARRAIS, animatrices sportives de la Ville et le service des préventions sociales.

À partir de 8 ans

Mercredi 27 novembre de 14 h à 15 h 30, salle de réunion de la Maison de la Petite Enfance

Suite à la conférence sur le sommeil, quelques pistes simples vous aideront à vous préparer pour une bonne nuit.



## Les rencontres hebdomadaires

SANS INSCRIPTION

### L'ESPACE ACCUEIL ENFANTS PARENTS

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

Espace de jeux aménagé pour les enfants de la naissance et jusqu'à 4 ans âgés accompagnés de leurs parents, de leurs grands-parents, les futurs parents sont aussi les bienvenus.



## Psychologue familiale

Mme Alexandra PAROIS, psychologue, propose 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 (5 séances maximum) permettant de prendre du recul et trouver de nouvelles ressources.

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



## 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 et 14 h 30 à 17 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 (dédié à l'Espace Accueil Enfants Parents)

14 h à 17 h 30 (permanence du conseiller numérique)



# AGENDA

septembre - décembre 2024

## SEPTEMBRE



**Lundi 23**  
**MASSAGE BÉBÉS**  
p. 4



**Samedi 28**  
**QUIZ NUMÉRIQUE**  
p. 6

## OCTOBRE



**Mercredis 2, 9 et 16**  
**DU SIGNE À LA PAROLE**  
p. 4



**Lundis 7 et 14**  
**MASSAGE BÉBÉS**  
p. 4



**Mardi 15**  
**FRANCE CONNECT C'EST QUOI ?  
COMMENT L'UTILISER ?**  
p. 6



**Mercredi 16**  
**SANTÉ MENTALE : POUR UN PUBLIC  
CONCERNÉ OU PENSANT L'ÊTRE**  
p. 6



**Mardi 22**  
**ABORDEZ LES RÉSEAUX SOCIAUX  
AUTREMENT AVEC @H...SOCIAL**  
p. 8



**Mercredi 23**  
**ATELIER STRESS ET CFIANCE  
EN SOI (ADOS)**  
p. 5



**Mercredi 23**  
**SANTÉ MENTALE, TOUS CONCERNÉ !**  
p. 7

## NOVEMBRE



**Lundis 4 et 25**  
**MASSAGE BÉBÉS**  
p. 4



**Mercredis 6, 13 et 20**  
**L'AVENTURE MOTRICE**  
p. 4



**Mardi 6**  
**ATELIER BIEN ÊTRE SANTÉ MENTALE**  
p. 8



**Mercredi 20**  
**SOMMEIL, ET SI ON EN PARLAIT ?**  
p. 7



**Mardi 26**  
**UN FORFAIT MOBILE PAS CHER  
C'EST POSSIBLE**  
p. 7



**Mardi 26**  
**ÉCRAN ET SOMMEIL**  
p. 9



**Mercredi 27**  
**DES CLÉS POUR BIEN DORMIR**  
p. 9

## DÉCEMBRE



**Lundi 9**  
**MASSAGE BÉBÉS**  
p. 4