

L'ECHO DU RPE

*Communauté de communes
des Vosges du sud*

RELAIS PETITE ENFANCE



Mai / Juin 2022

Le RDV des bout'choux	P. 2
Dossier éducatif	P. 3 - 4
Les actus	P. 5
Espace pédagogique et ludique	P. 6 - 7
Pour les p'tits gourmands	P. 8
Petite histoire	P. 9
Agenda	P. 10
Retour sur ...	P. 11

Benjamin ZUSSY
Communauté de communes des Vosges du sud
26 bis Grande Rue
90170 ETUEFFONT
Tél : 03 84 54 78 80
ram@ccvosgesdusud.fr

Bonjour à toutes,
On entend souvent l'expression : "En Mai, fais ce qu'il te plait !", nous, nous disons : "En mai, tous au relais !" et "en Juin, on y revient !"

Au programme de ce journal printanier, les activités des deux mois à venir, un dossier sur les congés payés, quelques actualités et comme d'habitude, des recettes à partager !

Nous souhaitons que la lecture de ce journal et les actions du RPE vous apportent toujours autant de soutien et d'accompagnement professionnel. N'hésitez donc pas à nous faire part de vos impressions et de vos idées, tant sur les animations que sur les sujets que vous souhaitez voir aborder dans un prochain numéro.

Un de nos objectifs est de répondre au mieux à vos besoins et attentes professionnels.

La programmation de cet écho du RPE s'articule autour du bien-être, car prendre soin de soi permet de s'épanouir personnellement mais aussi professionnellement. Tel est le message que nous souhaitons transmettre au travers de cet édit.

Excellente lecture et à très vite au RPE !

Claire et Sabine

Ateliers d'éveil

*lundi : 9h00 - 11h00 à Giromagny
(espace la Savoureuse)
mardi : 9h00 - 11h00 à Etueffont
(locaux de la CCVS)
jeudi : 9h00 - 11h00 à Rougemont-
le-Château (site périscolaire)*

Permanences téléphoniques

*lundi : 8h30 - 12h et 14h - 16h45
mardi : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h15
mercredi : 8h - 11h30 et 14h - 17h30
jeudi : 8h30 - 12h et 13h30 - 18h
(sur RDV après 18h)
vendredi : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h*

LES RENDEZ-VOUS DES BOUT'CHOUX

ANIMATIONS MAI

Lundi	Mardi	Jeudi
9h00 – 11h00 : Giromagny 2	9h00 – 11h00 : Etueffont 3	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 5
9h00 – 11h00 : Giromagny 9 <i>9h15 : réunion d'information sur « Le syndrome du bébé secoué ». Réserve obligatoire.</i>	9h00 – 11h00 : Etueffont 10	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 12
9h00 – 11h00 : Giromagny 16	9h00 – 11h00 : Etueffont 17	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 19
9h00 – 11h00 : Giromagny 23	9h00 – 11h00 : Etueffont 24	Pont de l'ascension 26
9h00 – 11h00 : Giromagny 30	9h00 – 11h00 : Etueffont 31	

ANIMATIONS JUIN



Lundi	Mardi	Jeudi
		9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 2 Atelier Bien-être / YOGA Sur réservation.
Férié 6	9h00 – 11h00 : Etueffont 7	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 9
9h00 – 11h00 : Giromagny 13	9h00 – 11h00 : Etueffont 14	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 16 Atelier Bien-être / YOGA Sur réservation.
9h00 – 11h00 : Giromagny 20	9h00 – 11h00 : Etueffont 21	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 23
9h00 – 11h00 : Giromagny 27	9h00 – 11h00 : Etueffont 28	9h00 – 10h45 : Rougemont-le-Château 30 Atelier Bien-être / YOGA Sur réservation.

UNE DEUXIÈME RÉUNION D'INFORMATION SUR « LE SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ » (SBS) SERA ORGANISÉE AU MOIS DE JUIN, NOUS VOUS FERONS CONNAÎTRE LA DATE ULTÉRIEUREMENT.



Dossier Bien-être

Qu'est-ce que le bien-être ?

Il s'agit d'un état agréable résultant de la satisfaction du corps et du calme de l'esprit.

Il est lié à plusieurs facteurs de notre vie personnelle :

Tout d'abord notre plaisir, notre santé, notre confort, notre réussite matérielle, la réalisation de soi et l'harmonie avec soi-même, les autres individus et notre environnement.

Importance du bien-être :

Il est important de se sentir bien pour améliorer sa qualité de vie et prendre soin de sa santé.

On peut retrouver 7 dimensions au bien-être :

- **Le bien-être physique** : il renvoie à une bonne santé physiologique et la satisfaction des besoins essentiels du corps.

- **Le bien-être émotionnel** : c'est une composante personnelle subjective qui nous renvoie à l'accès au bonheur. Il est basé sur des relations positives avec autrui. On accède au bien-être émotionnel en atteignant un état d'équilibre face à des événements éprouvants et gratifiants de la vie.

- **Le bien-être social** : ce sont toutes les choses qui participent de manière positive sur la qualité de vie à savoir : un emploi digne, des ressources économiques pour satisfaire ses besoins, l'accès à l'éducation, à la santé et au logement, du temps pour les loisirs.

- **Le bien-être intellectuel** : il fait référence à notre capacité d'apprentissage, créativité et goût du challenge. Il est nécessaire de stimuler quotidiennement son cerveau afin de se maintenir en forme et de le renforcer.

- **Le bien-être spirituel** : c'est la capacité à se connecter à notre jardin secret. Il est directement lié à notre rapport aux autres en termes d'amour, de gentillesse et de compassion.

- **Le bien-être environnemental** : c'est prendre soin de ce qui nous entoure, des êtres vivants comme de notre planète. Il est important de prendre conscience que prendre soin de l'environnement c'est prendre soin de soi également.

- **Le bien-être professionnel** : c'est être épanoui au travail. Se sentir utile et valorisé c'est essentiel pour prendre soin de soi et aller mieux.

Pour la santé du corps et de l'esprit, il est important d'avoir une vie équilibrée, des loisirs, des vacances etc ...

Pour prendre soin de son bien-être, il faudrait essayer de faire en sorte que ses 7 dimensions soient développées, harmonisées et surtout, qu'aucune ne soit délaissée.

Certaines pratiques contribuant au bien-être ont le "vent en poupe" comme le sport, le yoga, la sophrologie ou la méditation.

Prendre soin de sa personne en pratiquant une de ces activités renforce l'épanouissement personnel et donc le bonheur.

Qu'est-ce que le yoga ?

Yoga signifie Union. C'est un lien qui relie le corps et l'esprit, le physique et le mental. Il aide à se reconnecter à son corps et ainsi à créer des espaces de détente et de bien-être.

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Il existe plusieurs types de yogas :

- **les yogas dynamiques** dans lesquels l'enchaînement des postures se fait au rythme de la respiration tout en assouplissant et renforçant le corps.

- **les yogas plus statiques** où l'accent est mis sur l'alignement du corps.

- **le Hâta yoga** qui est un yoga doux aisément pratiqué par les personnes plus âgées.

Chez les enfants le yoga permet de gérer et canaliser leurs émotions, leurs énergies et d'améliorer leur concentration.

Il permet également d'anticiper des problèmes posturaux en développant souplesse, équilibre et force.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est un accompagnement permettant le relâchement du corps par le biais d'exercices doux en lien avec un travail sur la respiration.

Cette méthode favorise l'écoute de ses ressentis tout en amenant du calme en soi ainsi qu'à prendre du recul quant à ses émotions.

La sophrologie n'est pas réservée qu'aux adultes, elle peut être conseillée aux enfants pour gérer leur stress, les troubles du sommeil, les problèmes de concentration, l'hyperactivité ...

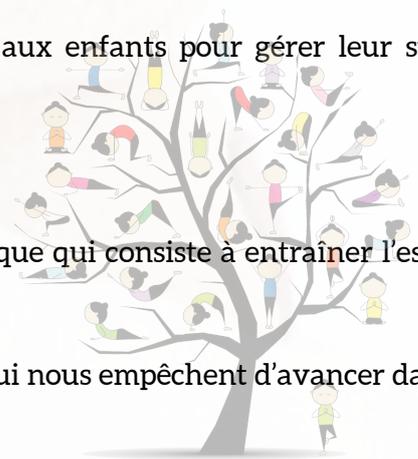
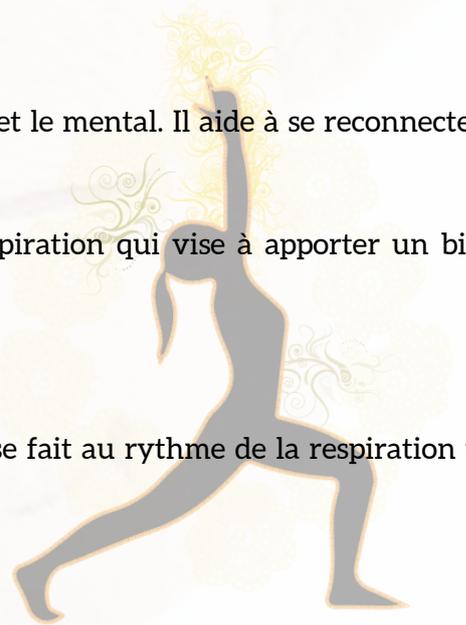
Qu'est que la méditation ?

Du latin « Meditare » qui signifie « contempler », la méditation est une pratique qui consiste à entraîner l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives et néfastes.

L'objectif de la méditation est de nous libérer de nos ruminations négatives qui nous empêchent d'avancer dans notre vie.

Chez l'enfant c'est un moyen d'observer et reconnaître ses pensées, ses émotions, ses sensations et ainsi comprendre et faire confiance à ce qu'il ressent.

Elle peut l'aider à faire diminuer son stress et son anxiété et ainsi augmenter son sentiment de bien-être.



SÉANCES BIEN-ÊTRE



Des animations en lien avec le bien-être et le yoga se dérouleront en juin sur trois séances.

L'animatrice de l'univers des "**Boutons d'or**" organisera ces temps à destination des grands et des petits.

LES CONGÉS PAYÉS

Le calcul du nombre de jours de congés payés s'effectue sur la période de référence allant du 1er juin de l'année N-1 au 31 mai de l'année en cours.

On différencie une professionnelle qui a travaillé sur une année avec un nombre de semaines d'accueil égal à 47 semaines, d'une professionnelle qui a travaillé 46 semaines ou moins.

pour un début de contrat, la période de référence s'étalera de la date d'embauche au 31 mai.

Pour une fin de contrat, elle s'étalera du 1er juin à la date de fin de contrat.

Année avec nombre de semaines d'accueil égal à 47 semaines :

Dans ce cas, aucun calcul ne s'impose, les congés payés sont inclus dans la mensualisation.

Année avec nombre de semaines d'accueil égal à 46 semaines ou moins :

Pour effectuer ce calcul, deux méthodes sont retenues :

- la méthode de maintien de salaire
- la méthode des 10%

Le montant le plus favorable doit vous être versé.

Si vous avez des enfants à charge et que vous n'avez pas cumulé 30 jours de congés, vous pouvez bénéficier de **2 jours supplémentaires** par enfant à charge.

Un enfant est considéré à charge s'il remplit les 2 conditions suivantes :

- il vit au sein de votre foyer,
- il a moins de 15 ans au 30 avril de l'année en cours ou est en situation de handicap.

Les indemnités d'entretien, frais de repas et indemnités kilométriques ne doivent **PAS** être inclus dans ce calcul.

Le paiement des congés en année incomplète via 10% tous les mois de l'année de référence, dès le début du contrat (paiement donc en AVANCE, avant que les congés payés ne soient acquis) est toujours PROSCRIT par la nouvelle convention collective.

Le RPE reste à votre disposition et à disposition des familles pour vous accompagner dans ce calcul.



ESPACE PÉDAGOGIQUE ET LUDIQUE

C'est bientôt la fête des mamans et des papas, les enfants souhaitent leur offrir un cadeau confectionné avec amour

FÊTE DES MAMANS



Matériel :

- une boîte ronde de fromage
- des feuilles cartonnées de couleur
- une baguette en bois genre pique à brochettes
- peinture jaune et verte
- des gommettes
- des paillettes
- une photo de l'enfant
- de la colle
- un pistolet à colle

Réalisation :

L'enfant peint en jaune la boîte de fromage et la baguette en bois en vert.

L'adulte découpe dans les feuilles de carton de couleur, une grande corolle de pétales.

Aidez l'enfant à coller la boîte peinte au centre de la corolle. Une jolie fleur se forme.

Collez la photo à l'intérieur de la boîte à fromage et laissez l'enfant décorer à sa guise les pétales de sa fleur avec les gommettes, les paillettes etc ...

Coller la tige de la fleur à l'aide du pistolet à colle.

Voilà une bien jolie fleur qui ne fanera jamais !

FÊTE DES PAPAS



Matériel :

- une feuille blanche
- une feuille légèrement cartonnée
- de la peinture noire ou marron
- un pinceau
- des feutres marrons ou noirs
- de la colle

Réalisation :

Déposer de la peinture marron ou noire sur les doigts de l'enfant à l'aide du pinceau.

Imprimez l'empreinte sur une feuille blanche pour former la tête et les cheveux du papa.

Dans la feuille légèrement cartonnée, découpez la forme d'une cravate que l'enfant pourra décorer à sa guise avec de la peinture, des feutres, des gommettes etc ...

La coller sous la tête et dessinez des yeux, un nez, une moustache ainsi qu'une bouche comme sur le modèle.

Papa sera bien élégant !

POUR LES P'TITS GOURMANDS

SEMOULE AU LAIT

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 litre de lait
- 120 gr de sucre
- 1 c. à s. de vanille liquide
- 100 gr de semoule fine
- de la pâte d'amande, des étoiles et des coeurs en sucre pour la décoration



Préparation de la recette :

Faire bouillir le lait, le sucre et la vanille liquide dans une casserole.

Dès ébullition, versez la semoule en pluie tout en continuant de mélanger.

Laissez cuire pendant environ 3 - 4 minutes.

Versez la préparation dans des moules silicones fantaisie au choix.

Faire refroidir la semoule au lait à température ambiante, puis la mettre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures pour un temps de prise parfait.

Démoulez soigneusement la préparation et la mettre dans un joli plat de service.

Décorez selon votre inspiration et vos envies.

C'est prêt, bon appétit !

LES P'TITES COMPTINES

FÊTE DES PARENTS

Je voudrais pour ta fête

Maman ou Papa
Je voudrais pour ta fête
T'apporter un très beau cadeau
Non pas un cadeau qu'on achète
Mais mon amour, c'est bien plus beau !

Mon poème

C'est un poème,
Il est très court,
Il est charmant,
C'est mon poème :
"Maman ou Papa, je t'aime".

A Maman,

Maman, je t'offre des fleurs
Car tu ré pares mon cœur.
Maman je t'offre des fleurs,
Car tu effaces mes peurs.
Maman je t'offre des fleurs,
Car tu es dans mon cœur !
Bonne fête Maman !

A Papa,

Mon cœur me dit
Qu'aujourd'hui c'est ta fête,
Mais quelle fête ?
La fête des Mamans ? Non !
La fête des rois ? Non !
Mais lequel ?
Le roi de mon coeur :
C'est mon Papa à moi !
Bonne fête Papa !





Évènement

L'association "Les mots - les maux pour le dire" propose également une rencontre pour les parents et l'ensemble des professionnels de la petite enfance sur la thématique du Syndrôme du bébé secoué :

Mardi 17 mai 2022
Salle de l'EISCAE à Etueffont
19h30

L'implantation et la fréquentation du RPE de façon quotidienne justifie de l'importance de ce dispositif dans le paysage local.

Afin de répondre pleinement à ces missions d'accompagnement, de soutien, de valorisation et d'orientation auprès des assistant(e)s maternel(le)s, le RPE organise une journée "Portes Ouvertes" :

Samedi 11 juin 2022
Salle de l'EISCAE à Etueffont
De 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Cette journée aura pour objectifs de faire découvrir la profession d'assistant(e) maternel(le) mais aussi de valoriser le travail des professionnelles en activité sur le territoire communautaire.



A noter dans votre agenda :

Fête de l'été, samedi 18 juin 2022
Multi accueil Les Papy'llons - GIROMAGNY

Retour sur



Le jeudi 14 avril, le Lapin de Printemps avait fait une halte à l'atelier d'éveil de Rougemont-le-Château.

Petits et Grands sont partis à la chasse ... aux chocolats et les paniers se sont vite remplis de gourmandises !!

