

## Accueil en entretien:

- \*mardis: 13h30-17h
- \*mercredis: 8h30-11h45 & 13h30-17h
- \*jeudis: 13h30-18h
- \*vendredis: 13h30-17h
- \*Autres créneaux, sur RDV

## RELAIS PETITE ENFANCE

Maison de l'enfance  
24 rue du stade à Hérimoncourt  
Tél : 03 81 36 76 25

herimoncourt.rpe@francas-doubs.fr

## Les temps d'échanges et de rencontres:

Les mardis, jeudis et vendredis.

Voir planning en page 2



Bulletin de:  
Juin 2024

## Le journal du Relais petite enfance

### Villes concernées:

\*Abbévillers \*Communes du Lomont \*Dasle \*Hérimoncourt \*Seloncourt \*Vandoncourt

Journal lisible sur les sites internet municipaux.



J'aime

Page Facebook: Relais Assistantes Maternelles d'Hérimoncourt

## Bonjour Mesdames, Messieurs



Assistantes maternelles, **pensez à prévenir le RPE que vous êtes disponibles** afin que des parents en recherche de places vous appellent en priorité !  
et mettez à jour vos disponibilités sur votre compte :

monenfant.fr

L'article R.421-18-1 du Code de l'action sociale et des familles vous y oblige sous peine de sanction !

## La mousse à patouille comestible au jus de pois chiches

Avec des restes d'eau de pois chiches on peut créer une activité qui va ravir les enfants. L'avantage c'est qu'elle ne coûte vraiment rien! Quelques gouttes de colorant naturel suffisent pour les émerveiller. Pensez aux épices qui coloreront naturellement.

Âge : à partir de 6 mois

Ingrédients : l'eau d'une grosse boîte de conserve de pois chiches et un colorant naturel.

Recette : ajoutez quelques gouttes de colorant naturel dans l'eau des pois chiches. Battez le mélange avec un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Activité : on les laisse patauger avec ou sans accessoires !

## La peinture comestible au jus de pois chiches

Cette activité demande un petit peu plus d'ingrédients et on peut varier les couleurs.

Âge : à partir de 8 mois

Ingrédients : jus de pois chiches, 2 c. soupe de bicarbonate de sodium alimentaire, 2 c. soupe de sucre, 1 tasse de farine, des colorants naturels

Recette : Ajouter quelques gouttes de colorant naturel dans l'eau des pois chiches. Battrer le jus de pois chiche en neige et ajouter ensuite tous les autres ingrédients. Si on passe la peinture au micro-ondes, celle-ci aura un effet 3D.

I  
D  
E  
E  
S  
D'  
A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
E



## Quand la charge mentale pèse (trop) lourd... (2eme partie)

Suite de article publié dans le journals de mai

### ④ Dialoguer, demander de l'aide

Si vous êtes deux adultes sous le même toit, il est absolument indispensable de discuter ensemble de la charge mentale pour pouvoir la répartir au mieux. On parle bien là de « répartir la charge mentale » et non pas de « répartir les tâches ménagères », qui sont deux choses bien différentes. Chacun doit être le « chef de projet » d'une tâche ou d'un domaine. Il ne s'agit pas seulement de déléguer, mais aussi de penser à réaliser la tâche, pour faire tourner à deux la maison. Pour des échanges beaucoup plus sereins et constructifs : employez le « je » pour parler de ses ressentis et de ses besoins, plutôt que le « tu », qui accuse et culpabilise.

### ⑤ Choisir des outils efficaces

- Une application de « to-do list », simple et pratique ;
- Un calendrier partagé ;
- Une application ou un carnet de prise de notes, pour noter tout ce qui nous vient un peu tout le temps.

### ⑥ Se mettre au minimalisme responsable

Cela consiste à se libérer des objets inutiles car plus on possède de choses, plus on doit s'en occuper. Trier, donner ce qui peut l'être et jeter ce qui ne peut plus servir. Acheter moins et mieux permet de réduire sa charge mentale.

### ⑦ Mettre en place des routines

Elles permettent de créer des automatismes, des choses qu'on fait sans même y penser. Et du coup, si on n'y pense pas, cela n'alourdit pas notre charge mentale. Les routines peuvent concerner tout ce qui revient régulièrement. Les routines fonctionnent aussi très bien avec les enfants, elles peuvent par exemple être affichées dans la chambre. Pensez à introduire dans les routines, des temps calmes (relaxation, histoires, jeux calmes) afin de ralentir le rythme.

### ⑧ Faire des listes

Les listes permettent de se sortir de la tête toutes sortes d'informations et de préoccupations. L'idéal est de les avoir toujours à portée de main pour ajouter un élément ou les consulter n'importe quand. Cela permet aussi d'éviter les oublis.

### ⑨ Oser dire NON

Par peur de décevoir, de vexer, d'être rejeté..., savoir dire « non » est loin d'être facile pour beaucoup. Quand nous sommes sollicités, nous avons tendance à répondre « oui » de manière un peu automatique, sans vraiment nous demander si nous avons le temps et l'envie de rendre ce service, d'accepter cette invitation ou ce nouveau projet. Et toutes ces tâches nous ajoutent un stress et une charge mentale supplémentaire. Oser dire non, c'est savoir s'écouter et prendre soin de soi.

### ⑩ Prendre du temps pour soi

Nous en avons besoin pour faire baisser le niveau de stress, prendre un peu de hauteur, respirer. Méditer, faire du sport, prendre un bain, lire un bon roman... Ces moments sont les premiers à être sacrifiés quand le temps manque. Nous pouvons aussi créer des espaces physiques dédiés à la détente et au calme. Une astuce : planifier ces moments dans son agenda et les considérer comme des rendez-vous importants car ils le sont vraiment.

Sources : <https://ralentir-en-famille.com/10-idees-pour-reduire-charge-mentale/>  
<https://www.lassmat.fr/actualites/profession/le-quotidien-des-assistantes-maternelles-un-travail-dense-mais-peu-visible>

# Planning des temps de rencontres et d'échanges

Ces animations sont gratuites. L'enfant repartira avec sa production.

Il s'agit de temps conviviaux et d'échanges **ouverts aux assistantes maternelles et gardes à domicile, et aux parents qui les emploient**. Vous pourrez découvrir des idées d'activité à reproduire chez vous. Elles sont adaptées et adaptables à l'âge de l'enfant. C'est lui qui décidera s'il crée ou s'il préfère aller vers les jeux mis à sa disposition, sans contraintes.

Ce planning est susceptible d'être modifié, les informations vous seront transmises par mail et sur la page Facebook.



JUIN
<b>LES DINOSAURES</b>

<p>Lundi 3 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Danse</i></p> <p>A la maison pour tous de Blamont</p>	<p>Mardi 4 juin</p> <p><i>Accueil libre</i></p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>	<p>Mercredi 5 juin</p> <p><i>Eveil artistique</i></p> <p>Dino-masque À Hérimoncourt, locaux de TERRE BLANCHE</p>	<p>Jeudi 6 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Bac sensoriel</i></p> <p>Sur les traces des dinosaures À Hérimoncourt, locaux du relais</p>	<p>Vendredi 7 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Eveil Musical</i></p> <p>À Vandoncourt Salle catherinette</p>
<p>Lundi 9 juin 9h15-10h15</p> <p>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</p>	<p>Mardi 11 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Eveil Moteur.</i></p> <p>Présence de la crèche municipale À Seloncourt, Gymnase place A. Croizat</p>	<p>Mercredi 12 juin</p> <p>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</p>	<p>Jeudi 13 juin</p> <p><i>Eveil artistique</i></p> <p>Fossiles À Hérimoncourt, locaux du relais</p>	<p>Vendredi 14 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Temps de lecture</i></p> <p>À la médiathèque de Blamont</p>
<p>Lundi 17 juin</p> <p>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</p>	<p>Mardi 18 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Sophrologie</i></p> <p>*sur inscriptions en appelant le Relais À Hérimoncourt, locaux du relais</p>	<p>Mercredi 19 juin 9h15-10h15</p> <p>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</p>	<p>Jeudi 20 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Manipulation</i></p> <p>Oeufs de glace A Dasle Salle Espace-loisirs</p>	<p>Vendredi 21 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Bac sensoriel</i></p> <p>Les dinosaures explorent À Hérimoncourt, locaux du relais</p>
<p>Lundi 24 juin</p> <p>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</p>	<p>Mardi 25 juin</p> <p><i>Eveil scientifique.</i></p> <p>Jouer avec des aimants À Seloncourt, À la salle C. Foresti</p>	<p>Mercredi 26 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Jeux d'ombres</i></p> <p>À Hérimoncourt, locaux de TERRE BLANCHE</p>	<p>Jeudi 27 juin 9h15-10h15</p> <p>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</p>	<p>Vendredi 28 juin 9h15-10h15</p> <p><i>Cherche et trouve</i></p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>

## INGRÉDIENTS :

- ◆ 150 g de chocolat noir à pâtisser
- ◆ 150 ml de jus de pois chiches
- ◆ 60 g de sucre (ou moins, ou pas du tout)
- ◆ Et facultatif : fleur de sel, sucre vanillé ou extrait de vanille, ou cannelle, fève tonka etc.

## RECETTE :

- Prélevez 150 ml de jus de pois chiches, fouettez-le au batteur dans un saladier.
  - Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour « serrer » le jus de pois chiches
  - Faites fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (laissez le refroidir à température ambiante)
  - Mélangez le chocolat et le jus de pois chiches monté, en mélangeant délicatement
- Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du saladier, raclez le bien

## MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUFS

