



ALIMENTATION : RETOUR SUR LES ACTIONS

Lui faire manger des légumes, quel casse-tête !

Le vendredi 4 décembre 2020: Echanges en visio avec Bruno Couderc, formateur et conseiller en cuisine

Objectif: échanger des astuces pour que les enfants mangent davantage de légumes, et mettre en place un cycle d'ateliers pour tester de nouvelles recettes ensemble.

11 parents ont pris le temps de découvrir avec plaisir l'approche de M. Couderc autour de la question « comment faire découvrir les légumes aux enfants ? ». Le bilan de cette rencontre à distance a permis de montrer qu'il y avait un fort intérêt pour partager des astuces afin de profiter du temps de repas avec les enfants qui ont du mal à manger artichaut, haricots verts, tomates...

La moitié des parents présents a souhaité continuer par un cycle d'ateliers sur le thème de l'alimentation.



Ateliers « cuisine parents-enfant »

De septembre à décembre 2021 :
3 ateliers à l'Épicerie Sociale SOLI'MARKET de St Florent Le Vieil, toujours avec Bruno COUDERC

Objectif: Découvrir les légumes autrement, partager un moment de cuisine parent/enfant et échanger avec d'autres familles dans un lieu à découvrir : l'Épicerie Sociale SOLIMARKET (ouverte depuis 2020).

En tant que parents, on peut parfois faire passer des messages contradictoires, inconsciemment, à nos enfants. 4 binômes parent-enfant ont bénéficié des astuces de Bruno Couderc : toucher, sentir, écouter, goûter et enfin cuisiner différentes familles de légumes.

« PO'POTES » : Temps Ludique autour de l'équilibre alimentaire

Le Lundi 13 septembre 2021 : Séance au Mesnil en Vallée avec Cédric DELTON, infirmier au Pôle santé Thau Evre et Loire, et Céline DORE, diététicienne au Pôle santé Thau Evre et Loire,

Objectif: Echanger sur l'équilibre alimentaire et partager des astuces pour cuisiner à petits prix.

Depuis plusieurs mois, la MSA participe à un projet mené par les travailleurs sociaux de la Maison des solidarités à Mauges sur Loire dans le cadre du groupe « Popotes ». Des rencontres ont régulièrement eu lieu entre les habitants et des professionnels de différentes structures (Mauges sur Loire, Centre Social Val'Mauges, Pôle Santé Thau Evre et Loire, Secours Catholique...). Ces temps n'ont pas cessé durant le confinement, grâce aux outils numériques et aux liens créés entre les différents participants. Ceux-ci ont pu s'échanger à distance des idées de recettes, réfléchir à des menus simples et équilibrés.

L'atelier du 13 septembre était plutôt tourné autour de l'équilibre alimentaire, où des échanges ont pu naître grâce à un jeu mettant en compétition 3 équipes



> Contact :

Flavie ENAULT, référente MSA au 06 31 43 12 38 ou
agencemaugescholetais.blf@msa49.msa.fr

TÉMOIGNAGE DE PAULINE, participante aux actions « Alimentation »

J'ai eu connaissance de la démarche « Charte Famille », par un prospectus dans la boîte aux lettres.

De nature assez curieuse, je me suis dit que j'avais tout à y gagner en y participant: conseils, échanges, retours d'expériences...

Et puis en tant que parents, pouvoir dialoguer sur nos pratiques, nos difficultés est toujours riche.

Mes enfants étant assez « difficiles » niveau repas,

l'atelier relatif à la découverte des légumes m'a semblé correspondre à mes attentes.

La réunion en visio en décembre 2020 s'est concrétisée par un premier atelier au mois de septembre 2021. 3 ateliers, 3 enfants, cela tombe bien car chacun d'entre eux souhaitait y participer!

Nous étions peu nombreux (3 familles), mais l'ambiance était conviviale et ludique. Un vrai moment de partage pour petits et grands, qui m'a donné

envie de cuisiner davantage de légumes, avec les enfants, et qui a favorisé des discussions sur le sujet à la maison (légumes, potager, saisons, nature...)

Une belle expérience que je compte bien mener à terme. À tous les parents qui hésitent encore à participer: Lancez-vous! Nous avons la chance d'avoir des professionnels investis dans l'accompagnement à la parentalité.

De belles rencontres en perspective!

La Charte AVEC LES FAMILLES

C'est quoi ?

Une méthodologie collaborative qui associe les habitants, les acteurs d'un territoire avec un accompagnement soutenu par la MSA (Mutualité Sociale Agricole) :

À quoi ça sert ?

- ✓ Développer l'accès aux services
- ✓ Créer du lien social
- ✓ Construire des réseaux d'entraide
- ✓ Développer la citoyenneté
- ✓ Faciliter le quotidien des familles
- ✓ Améliorer le cadre de vie des familles

Étapes de la démarche ?

1. Démarrage de la démarche début 2018. La commune de Mauges sur Loire est partie prenante de ce projet (appui des élus, soutien technique...) en partenariat avec la CAF, la MDS, le Centre Social Val'Mauges et Familles Rurales.

2. Recueil des points de vue des familles réalisé à travers une carte postale envoyée largement, des entretiens et des données des acteurs locaux au 1^{er} semestre 2018 : 185 réponses.

3. Restitution théâtralisée du diagnostic : le 17 novembre 2018 à Cap Loire. Constitution de 2 groupes autour des questions de l'alimentation et des déplacements.

4. Réflexion transverse avec les familles, habitants, les acteurs locaux (élus, organismes, associations...)

5. Optimisation d'actions existantes ou réalisation de nouvelles en réponse aux besoins des familles.

6. Automne-hiver 2021, évaluation des actions menées auprès des familles concernées par la démarche.

BIEN-ÊTRE : RETOUR SUR LES ACTIONS**Du temps pour soi pour mieux prendre soin des autres !**

Vendredi 15 janvier 2021 - visio conférence animée par la psychologue de l'École de Parents, Marion SOUDIEUX :

Objectifs :

Permettre aux parents de s'accorder du temps au travers des échanges entre eux et avec la psychologue.

Ce temps a réuni 8 familles. Elles ont pu échanger sur les différentes façons de prendre du temps pour soi en tant que parent, le bien être que cela peut apporter pour tous les membres de la famille. La culpabilité qui peut naître en prenant du temps pour soi a aussi été mise en avant. La présentation s'est terminée par une séance de méditation.

**Pause Parents**

De mars à juillet 2021 découvertes de différentes méthodes de relaxation :

• « À la découverte de la cohérence cardiaque et de ses bienfaits » animée en visio par Jimmy COURTIN, préparateur mental, praticien en Cohérence Cardiaque, relaxologue jeudi 11 mars et mardi 15 juin 2021

23 familles au total ont découvert cette technique de relaxation.

• **Yoga du Rire avec Léonie BODIN, Naturopathe** Vendredi 2 juillet 2021 à Beausse.

6 familles ont profité des bienfaits du « lâcher prise » par le rire

Objectifs : Apprendre de nouvelles méthodes pour se détendre et échanger entre parents, et prendre du temps pour soi.

Les parents ont apprécié tous ces temps et ont exprimé l'intérêt de continuer pour eux-mêmes à prendre des moments sans les enfants, en dehors des autres activités.

> Contact :

Magali DENIAUD,
référente MSA au 02 41 31 75 43 ou
agencemaugescholetais.blf@msa49.msa.fr

Détente en famille !

Samedi 5 juin 2021 - « Gestion du stress et relaxation » en Visio, animé par Claire Bonvalet, praticienne en gestion du stress et relaxation à « L'Happy Nous »

Objectifs : partager un temps de bien être en famille, découvrir des astuces simples pour se détendre et se relaxer, à refaire facilement au quotidien, comprendre l'intérêt de la gestion du stress et des émotions des adultes et des enfants.

3 binômes parent-enfant ont participé à cet atelier, et ont pratiqué diverses techniques de respiration, d'automassages et massages en duo, gestes d'ancrage... à reproduire dans toutes situations où les émotions sont trop fortes, ou simplement pour aider à l'endormissement.

Parents d'Ados

Jeudi 10 juin 2021 - « La Communication Non-Violente », Visio conférence animée par Christelle STEINMETZ, médiatrice formée à la CNV

Objectifs :

Favoriser une relation positive entre parents d'ados et ados (12-18 ans), dans un contexte difficile (confinement, virus, télétravail...).

Créer du lien entre parents, entre les parents et la référente Famille du Centre social pour mettre en place des groupes d'échanges entre parents par la suite.

8 parents ont participé à ce temps, et ont exprimé que les apports étaient très intéressants pour avoir des clés dans la communication avec son/ses ado(s), tout en évitant les tensions.

Le format « visio » a également été apprécié.

ACTIONS À VENIR :**Parents d'ados : 3 temps pour mieux comprendre son ado**

- Soirée d'échanges entre parents, avec diffusion du documentaire « Le jeune un animal comme les autres » animée par Emilie VIAU, référente Famille du Centre Social Val'Mauges **Jeudi 18 novembre à 20h au Foyer des jeunes du Mesnil-en-Vallée**
- Conférence de l'UDAF en image « Les usages numériques dans la famille », suivie d'un temps d'échanges avec Emilie VIAU, référente Famille du Centre Social Val'Mauges **Samedi 27 novembre à 10h au Centre Social Val'Mauges La Pommeraye**
- Conférence « L'adolescent et sa grotte » animée par Agnès GONTIER, psychologue clinicienne - **Jeudi 9 décembre à 20h en Visio (sur inscription)**

> Renseignements : Isabelle HUMEAU, référente MSA au 02 41 31 75 44 ou agencemaugescholetais.blf@msa49.msa.fr

**ÉVÉNEMENT : Temps de clôture de la Charte « de Fil en Familles » avec les familles**

Si vous faites partie des familles qui ont participé à une ou plusieurs actions de cette Charte depuis son début, surveillez votre boîte mails...

Samedi 4 décembre 2021 de 14 h à 17h30
Au Moulin de l'Épinay - la Chapelle St Florent
MAUGES SUR LOIRE

Un après midi-convivial, ponctué d'ateliers à partager en famille vous attend (sur inscription via l'invitation qui vous sera prochainement adressée par mail).

> Contact :
02 41 31 75 42 ou agencemaugescholetais.blf@msa49.msa.fr

Les objectifs :

Se détendre en famille

Recueillir votre regard sur la Charte

Échanger

Convivialité

En partenariat avec :

la CAF de Maine-et-Loire

la Maison Départementale des Solidarités des Mauges
le Centre Social Val Mauges et Familles Rurales