

# Journal du Relais Petite Enfance

## De la Communauté de communes du Pays Baumoïis

Sept/Oct 2017

**Bonjour à tous,**

A partir de septembre, le bureau du Relais sera transféré à Osse. Je vous accueillerai le jeudi et le vendredi (cf horaires ci-dessous). N'hésitez pas à me contacter au 06.87.79.14.14. La permanence à Roulans ne change pas.

Bonne rentrée à tous, Aurore LEU, Animatrice du Relais Petite Enfance de la CCDB



Calendrier des rencontres avec les enfants

**Fermeture du Relais**

En Sept : 7 (matin), 19

En Oct: 2, 9

**Activités ROULANS**

Mardi 26 sept

Mardi 17 oct

**Activités OSSE**

Jeudi 28 sept

Jeudi 19 oct

**Temps Jeux libres à ROULANS**

Mardi 12 sept

Mardi 10 oct

**Animations pour TOUS au périscolaire de 9h à 11h sur inscription**

**RAM-Les Francas**

26 Grande Rue-25640 ROULANS

Tél :06.87.79.14.14 ou

[Rfam.ccva@francas-doubs.fr](mailto:Rfam.ccva@francas-doubs.fr)

[www.ramfrancasccva.jimdo.com](http://www.ramfrancasccva.jimdo.com)

<b>Lundi</b>	9h-11h Permanence téléphonique	Fermé
<b>Mardi</b>	<b>Roulans (Espace culturel)</b>	
	9h-12h	13h30-17h30
<b>Jeudi</b>	Sur RDV uniquement de 17h à 19h	
	<b>Osse (salle des Associations face à la mairie)</b>	
	9h-12h	13h30-17h30
<b>Vendredi</b>	Sur RDV uniquement de 17h à 19h	
	<b>13h30-16h30</b>	1er et 3ème à Osse
<b>Samedi</b>	9h-12h sur RDV uniquement	
		2ème et 4ème à Roulans

# Gestes et postures professionnels

Douleurs lombaires, d'épaules, de coudes ou de poignets ; arthrose, tendinite et articulations douloureuses sont autant de risques liés à votre métier.

Le trouble musculo-squelettique (TMS) est une pathologie affectant les tissus mous qui se trouvent à la périphérie des articulations (tendons, nerfs, muscles...). Si ça commence par de simples douleurs, cela s'aggrave dans le temps, pouvant même conduire à une cessation d'activité.

**En tant qu'assistantes maternelles, vous êtes très exposées** à ces risques qui sont amplifiés par des contraintes d'efforts, de répétitivité et de postures.

Il est donc très important **d'adopter les gestes et des postures adéquates** afin de limiter les effets néfastes sur votre corps.

D'un côté donc votre santé en dépend, mais c'est également **essentiel pour les enfants** que vous accueillez, pour qui le lien se construit aussi à travers vos gestes.

La manière de porter, de donner à manger, de soigner ou même de se déplacer dans l'espace, va permettre à l'enfant de se construire. **Aucun geste n'est anodin !**

Des gestes doux, efficaces et qui invitent petit à petit l'enfant à faire seul, accompagnés de mots : par exemple, il est souhaitable que le professionnel signifie sa présence avant de prendre le bébé dans ses bras ! Lui expliquer pourquoi il doit être pris lui permettra de ne pas être trop surpris et de ne pas se sentir agressé!

L'enfant pourra ainsi **participer à l'action** et non la subir.

## Quelques principes de prévention :

- tenues vestimentaires amples et fonctionnelles
- colonne vertébrale bien droite
- genoux souples, épaules basses
- stabilité dans les appuis, centré dans son bassin
- genou au sol lors du portage
- solliciter les enfants selon leurs capacités



## Comment adapter ses gestes ?

- être disponible
- importance du regard, parole, attitude, proximité
- geste lent, doux et sûr
- gestuelle contenant : prendre l'enfant par la base :
  - nourrissons : une main posée sous les fesses et l'autre soutenant la tête, le ramener contre soi
  - les plus grands : portés vers l'extérieur, une main sous l'assise et l'autre au niveau de l'abdomen
- enroulement : « soutenir » et non « prendre »
- prendre le temps de commencer et terminer une relation lors du portage

## Pour aller plus loin :

guide illustré de prévention des troubles musculo-squelettiques pour les assistantes maternelles : disponible au relais, envoi par mail possible

formation « manipuler un nourrisson ou un jeune enfant en toute sécurité » pouvant être mise en place

## BON A SAVOIR : Aide à la pratique du sport et IRCEM

L'IRCEM (organisme auquel chacune d'entre vous est rattachée en tant qu'assistante maternelle) peut participer au financement d'une activité sportive en fonction de vos ressources.

L'aide « à la pratique du sport », est attribuée pour permettre de financer un abonnement sportif annuel (frais de dossiers + cotisation annuelle).

Cette aide est soumise à des conditions de ressources, vous avez la possibilité de remplir un formulaire pour procéder à une simulation et vérifier que vous pouvez en bénéficier.

Le téléchargement de la demande d'aide sociale, ainsi que la liste des justificatifs à joindre seront accessibles uniquement si vous remplissez les conditions de ressources.

**IMPORTANT :** Vos ressources seront systématiquement vérifiées sur pièces justificatives par le service IRCEM lors de l'étude de votre dossier. Par conséquent, il est recommandé de veiller à l'exactitude des données saisies afin d'éviter un refus d'intervention du fait d'un dépassement de plafond de ressources.

Pour plus d'informations ou pour effectuer une simulation sur votre droit à cette aide, depuis le site internet IRCEM, connectez vous à votre espace personnel puis cliquez sur la rubrique « salariés » puis « actions sociales », puis « aides individuelles » puis fond d'action sociale IRCEM.

<http://www.ircem-mutuelle.com/le-fonds-daction-sociale-mutuelle>

### Commande AGENDA des nounous 2018



Cet agenda vous permet de noter tous les jours les horaires d'accueil des enfants accueillis et de faire une synthèse en fin de mois

Le RAM vous offre cet agenda (petit format pour un accueil de 4 enfants et grand format pour un accueil de 6 enfants)

Si vous êtes intéressé, merci de le réserver au 06.87.79.14.14 ou par mail à [rfam.ccva@francas-doubs.fr](mailto:rfam.ccva@francas-doubs.fr) **avant le 6 octobre.**

LE RELAIS ASSISTANTS MATERNELS VOUS PROPOSE EN PARTENARIAT AVEC LES FRANCAS DE ROULANS

# Matinée jeux libres pour Petits

Au périscolaire "La Récré"  
Roulans 9h-11h

RDV 2017-2018 les Mardis

12 sept	27 fév
10 oct	20 mars
21 nov	24 avril
12 déc	15 mai
16 janv	19 juin

les francas Contact: Anne HUMBERT  
03.81.55.59.71

Doubs Saumois  
Communauté de communes

### Halte à la pollution intérieure !

Où se cachent les polluants dans les logements ?  
Comment les limiter facilement pour protéger sa santé ?

## ATELIER

### Justin Peu d'Air

Mardi 26 septembre 2017 - 19h30 à 21h  
Espace culturel de Roulans  
33 grande rue - 25640 ROULANS

De la chambre au garage, ce logement fictif permet :

- de chercher les sources d'allergènes et de pollution,
- de trouver des solutions pratiques pour les limiter,
- d'adopter des gestes simples, plus favorables à la qualité de l'air et à la santé.

INSCRIPTION :

Aurore LEU, animatrice du Relais Assistants Maternels  
par tél. au 06.87.79.14.14  
ou mail à [rfam.ccva@francas-doubs.fr](mailto:rfam.ccva@francas-doubs.fr)

les francas Doubs Saumois  
Communauté de communes

Cet atelier est organisé et animé par le pôle prévention et promotion de la santé de l'Institut Français Biologie-Peugeot-Doubs

**Envie de découvrir de nouveaux jouets?**

**1 fois par mois, venez profiter de ce temps de jeux libres avec les enfants ! Entrée libre et gratuite**

**Atelier sur inscription au 06.87.79.14.14 avant le 19 sept. Les places sont limitées !**

## Flan sucré à la courgette

### Ingrédients :

1 grosse courgette ou 4 petites, 3 œufs, 2 verres de sucre, 2 sachet de sucre vanillé, 2 verres de farine, 1 verre de lait, 75g de beurre

### Réalisation :

Peler grossièrement une grosse courgette ou 4 petites, la couper en 2, la vider et la couper en petits morceaux . La faire cuire dans de l'eau salée , égoutter .

Mélanger 3 œufs , 2 verres de sucre , 2 sachets de sucre vanillé , 2 verres de farine , 1 verre de lait et 75gr de beurre fondu.

Bien mélanger entre chaque ingrédient .

Mixer la courgette en purée et mélanger avec le flan .

Verser dans un moule à gratin .50 à 60mn au four 180



## FORMATIONS PROFESSIONNELLES CONTINUES

### Nos formations

*Les sessions se dérouleront uniquement sur le PLAN de Formation. Il n'est donc plus nécessaire de fournir votre relevé DIF de l'IRCEM. Chaque employeur peut faire partir son assistant maternel en formation 48 heures par an.*

#### **1) Apprentissage de la propreté (16 h soit 2 samedis)**

**Objectifs:** Accompagner l'apprentissage de la propreté chez un jeune enfant.

#### **2) Prendre soin de soi pour prendre soin des autres (16h soit 2 samedis)**

**Objectifs:** Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre. Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle.

#### **3) Gestion du stress et relaxation (16 h soit 2 samedis): module 1**

**Objectifs:** Repérer la notion de stress dans son activité. Gérer au quotidien les influences négatives du stress.

#### **4) Gestion du stress et relaxation (16 h soit 2 samedis): module 2 pour celles qui ont déjà fait le module 1**

**Merci de contacter le RAM si vous souhaitez participer à l'une de ses formations proposées (il faut être au minimum 6 personnes pour faire un groupe)**

**Vous êtes rémunérées pendant ces heures de formations (4.29€/h)  
et votre employeur se fait rembourser.**

**Communes rattachées au Relais:** Breconchaux, Champlive, Châtillon Guyotte, Dammartin-les-Templiers, L'Écouvotte, Glamondans, Laissey, Osse, Ougney-Douvot, Pouligney-Lusans, Le Puy, Roulans, Saint-Hilaire, Sechin, Val de Roulans, Vauchamps, Vennans, Villers Grelot  
Ce journal d'information est disponible dans toutes les mairies, à la PMI de Saône et de Novillars, disponible au Relais...