

RELAIS PETITE ENFANCE INFOS

LE JOURNAL D'INFORMATION DU RPE DE LA CC2VV



BONJOUR !

PAR ISABELLE KOMIANC
RESPONSABLE DU RELAIS PETITE ENFANCE

Voici le nouveau numéro du journal du relais de la CC2VV en ce début de printemps, avec plusieurs nouveautés.

Afin de proposer le service sur l'ensemble de Communauté de Communes et d'être au plus proches de vous, le RPE vous propose un nouveau temps d'animation Yoga bébé au périscolaire d'Arcey, et des ateliers d'éveil psychomoteur à Rougemont avec le retour d'Elodie. De belles séances en perspectives !

Du nouveau pour vous mesdames, vous avez accès désormais à la médecine du travail, toutes les informations sont dans ce nouveau numéro.

Je vous invite à me joindre pour vous inscrire !

En attendant de vous retrouver très prochainement, je vous souhaite une bonne lecture.

SOMMAIRE DU JOURNAL

L'info des parents / AMAS

Pages 3 et 4

L'info des AMAS

Pages 5 à 11

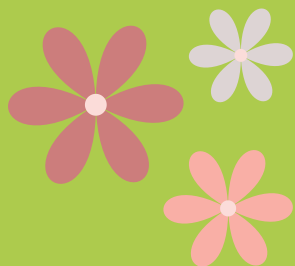
Activités de saison

Pages 13 à 15

Le calendrier des animations

Page 16





PRINTEMPS

*Chante Printemps
L'oiseau batifole
L'herbe folle sourit
La fleur endormie
s'étire gaiement
Chante Printemps*



Anne-Marie CHAPOUTON

ADRESSES ET NUMÉROS UTILES

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES DOUBS
www.caf.fr 0820 25 25 30
3 RUE L. BLUM 25216 MONTBÉLIARD
2 RUE D. PAPIN 25000 BESANÇON

URSSAF
MONTBÉLIARD/BELFORT
12 RUE STROLTZ 90020 BELFORT CEDEX
0 820 39 59 09
www.belfort.urssaf.fr
URSSAF
2 RUE D. PAPIN 25037 BESANÇON CEDEX
0 820 39 52 21
www.urssaf.fr

CENTRE PAJEMPLOI
43013 LE PUY-EN-VELAY
0 820 00 72 53
www.pajemploi.urssaf.fr

IRCEM (RETRAITE, PRÉVOYANCE, DIF...)
0 980 980 990
www.ircem.com

PÔLE EMPLOI
www.pole-emploi.fr
MONTBÉLIARD
SERVICE EMPLOYEUR 0 826 08 08 90
ACCUEIL ALLOCATAIRE 39 49
BESANÇON
ACCUEIL ALLOCATAIRE 39 49
SERVICE EMPLOYEUR 0 826 08 08 25

RELAIS PETITE ENFANCE INTERCOMMUNAL

3 rue du stade,
25250 L'Isle-sur-le-Doubs
06.71.95.64.78
rpe@cc2vv.fr

Adresse postale :
CC2VV- Service RPE
23 Avenue Gaston RENAUD,
25340 Pays-de-Clerval

Le relais est un service gratuit géré par la Communauté
de Communes des 2 Vallées Vertes .

Il fonctionne grâce au soutien financier de la CAF, du
Conseil Départemental du Doubs et des
communes partenaires.

DREETS BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE : 03 63 01 70 00

Permanences du Relais : Accueil sans rendez-vous ou par téléphone

Mardi :

De 8h à 10h à la Mairie de Montenois

De 13h30 à 15h30 les 1er et 3ème mardis au CMS de Pays-de-Clerval (uniquement sur rendez-vous)

De 14h à 16h, les 2ème et 4ème mardis du mois au Pôle de Proximité de la CC2VV à Rougemont

Mercredi :

De 8h30 à 11h30 au Relais Petite Enfance à L'Isle-sur-le-Doubs

Vendredi :

De 13h30 à 16h30 au Relais Petite Enfance à L'Isle-sur-le-Doubs (uniquement sur rendez-vous)

Déclaration régulière : pourquoi est-ce un bon réflexe ?

Vous êtes particulier employeur et déclarez un assistant maternel ou une garde d'enfants à domicile auprès de l'Urssaf service Pajemploi.

Le saviez-vous ? Lorsque vous effectuez votre déclaration, vous devez respecter la date de paiement inscrite au contrat de travail. Le respect de cette échéance, chaque mois, permet à votre salarié de percevoir son salaire de manière régulière, et de faire valoir ses droits auprès de différents organismes (Caf, France travail...).

Les bons réflexes à avoir en tant que particulier employeur :

- 📄 Lors de la création de la première déclaration d'un salarié, indiquez les informations administratives complètes via les justificatifs officiels (nom de naissance, nom d'usage, prénom, numéro de Sécurité sociale, date de naissance, adresse). Besoin d'aide ? 🔗 [Consultez notre mode d'emploi](#) ;
- ⚠️ Complétez avec vigilance les éléments horaires et financiers de votre déclaration (nombre d'heures travaillées, salaire horaire, total net payé, accessoires de salaire, acompte...).
- 🔍 Avant de valider votre déclaration en ligne, vérifiez bien les montants indiqués. Cela vous évitera, à vous et votre salarié, la gêne occasionnée par des modifications ou une annulation ultérieure.
- 📅 Votre déclaration doit être réalisée de manière régulière, à la date indiquée sur votre contrat de travail. Nous vous invitons donc à bien déclarer chaque mois, à la même date, la rémunération de votre salarié, afin que les données transmises soient bien prises en compte pour que votre salarié puisse faire valoir ses droits. Cela évitera également tout recours pour signalement auprès du portail numérique des droits sociaux.
- 💡 Vous utilisez le service Pajemploi + ? Le versement du salaire s'effectue 3 jours ouvrés (hors samedi, dimanche et jours fériés). Afin que la date de paiement inscrite au contrat soit respectée, n'hésitez pas à utiliser un calendrier pour savoir à quelle date réaliser votre déclaration pour que votre salarié puisse percevoir son salaire à la date prévue.

Source :

<https://www.pajemploi.urssaf.fr/pajewebinfo/cms/sites/pajewebinfo/accueil/liste-des-actualites-2024/actualite--declaration-reguliere.html>

THÉÂTRE FORUM

la place de chacun
dans la famille!



VENDREDI 28 MARS 2025

SALLE DES FÊTES D'ARCEY

19H50 | APÉRITIF DE BIENVENUE



Venez rire, réfléchir et surtout partager un
bon moment en famille !



Communauté
**2 vallées
vertes**
de Communes

Intercommunalité
amie
des enfants

unicef
pour chaque enfant

Doubs
le Département

ASSOCIATIONS
FAMILIALES
Café
du Doubs

ÉDUCATIFS
ET SOLIDAIRES
francas
du doubs

**Relais
petite enfance**
Informez
Accueillez
Accompagnez

Du nouveau pour les assistantes maternelles agréées !

A compter du 1er janvier 2025, vous bénéficiez désormais de la médecine du travail.

Le SPSTN, le nouveau service de prévention et de santé au travail national

<https://spstn.org/>

Le Service de Prévention et de Santé au Travail National, c'est quoi ?

Notre création est le fruit de l'accord du 4 mai 2022 passé entre :

1. Les organisations syndicales représentatives des salariés – CFDT, CGT, CSAFAM, FGTA-FO, SPAMAF, UNSA,
2. L'organisation professionnelle représentative des employeurs – la FEPEM.

La volonté de ces organisations professionnelles ? Créer un service de prévention et de santé au travail adapté au secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile. Ce service prend en compte les spécificités du secteur, comme l'inviolabilité du domicile et le multi-emploi.

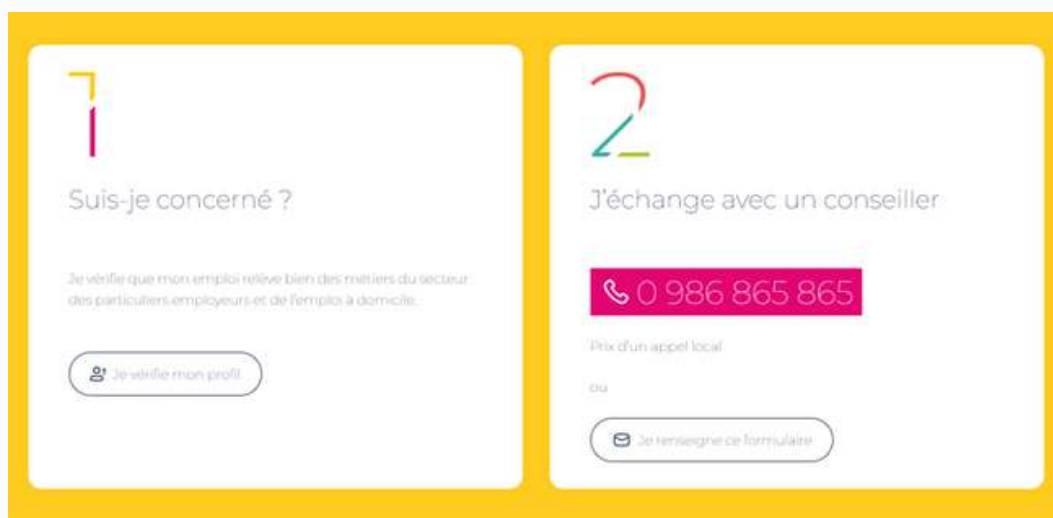
Nos missions : suivi de santé et prévention des risques au travail

Au SPSTN, nos missions sont la prévention des risques professionnels et la protection de la santé de tous les salariés du secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile.

Nous couvrons toute la France Métropolitaine et les Départements et Régions d'Outre-Mer.

Mon service de santé au travail en ligne : comment ça marche ?

Le SPSTN est un service pour préserver et protéger ma santé au travail. Ce service sera progressivement mis en place entre 2025 et 2027. En attendant, je peux me rapprocher du centre de contact du SPSTN.



Quand la charge mentale pèse (trop) lourd...

La charge mentale, c'est quoi ?

La charge mentale, ce sont toutes ces petites choses du quotidien auxquelles on pense sans arrêt, et à la longue, elle peut peser lourd sur notre santé mentale : stress, anxiété, insomnies, tensions dans le couple et avec les enfants... et peut parfois conduire jusqu'au burn-out.

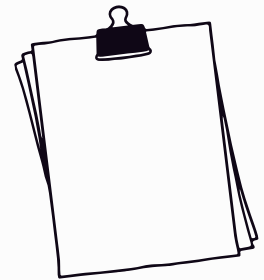
Une étude de la Caisse nationale des allocations familiales (CNAF) publiée en février 2018 nous indique que les assistantes maternelles doivent au quotidien « **contenir leurs émotions d'une part, et être en état permanent d'alerte d'autre part** ». Entre la pression pour assurer la sécurité physique des enfants, la vigilance permanente, la peur de l'accusation de maltraitance, la charge de travail importante, les éventuelles difficultés rencontrées avec les enfants et les parents, la répétition des tâches, cette étude met en avant la lourde « *charge mentale* » de ce « *travail émotionnel et relationnel* ».

Anne Tirmarche-Issemann, docteure en sociologie, montre que les assistantes maternelles assurent au quotidien **un équilibre entre quatre rôles** : la « *fonction maternante* », la « *fonction de sécurité* », la « *fonction de soutien à la parentalité* » et la « *fonction d'éducation* ».

Leurs journées de travail, certes moins « rigides » qu'en structure collective, restent très rythmées : entre les « *moments de contacts* » avec les parents, les activités, les sorties, les repas et les siestes. Cette « *large gamme de pratiques* » reste difficilement visible, car très peu de recherches ethnographiques portent sur leurs tâches quotidiennes, leur organisation, leurs conditions de travail et leur conception du métier.

Le travail journalier des assistantes maternelles et leur charge mentale restent, malgré ces études, très peu explorés par la recherche.

Heureusement, il est possible de la diminuer drastiquement.



Voici quelques astuces :

1. S'observer et noter

Rédiger une « *did-it list* », c'est à dire exactement le contraire d'une « *to-do list* » : **noter précisément tout ce qu'on fait / ce qu'on gère au quotidien**. Et cela peut être un sacré choc de réaliser les aberrations de nos tâches quotidiennes.

2. Lâcher prise et simplifier

Lâcher prise, c'est **apprendre à se libérer des injonctions sociales**. A vouloir trop bien faire, on s'épuise physiquement et moralement. Bien sûr, chacun(e) a ses propres limites. À chacun(e) donc de voir sur quoi il est possible de lâcher du lest.

3. Faire le tri

Une tâche urgente n'est pas forcément importante, et vice-versa.

Un outil très pratique, appelé « **matrice d'Eisenhower** » permet de faire le tri dans nos tâches et de mieux les prioriser.



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

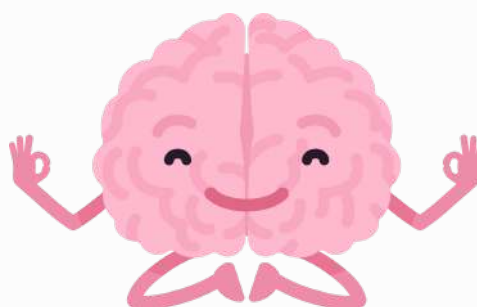
Nous en avons besoin pour faire baisser le niveau de stress, prendre un peu de hauteur, respirer. Méditer, faire du sport, prendre un bain, lire un bon roman... Ces moments sont les premiers à être sacrifiés quand le temps manque. Nous pouvons aussi créer des espaces physiques dédiés à la détente et 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.lasmat.fr/actualites/profession/le-quotidien-des-assistantes-maternelles-un-travail-dense-mais-peu-visible>



Carnaval des RPE



LES RELAIS PETITE ENFANCE DE
VOUJEAUCOURT ET DE LA CC2VV
VOUS INVITENT À FÊTER

CARNAVAL

Jeudi 20 mars
A la salle des fêtes de
Colombier-Fontaine

"Y'A QUOI DANS CES CARTONS ?"
AVEC LE THÉÂTRE ENVIE

Suivi d'un goûter tiré du sac.
Les beignets sont les bienvenus !
Les Relais apportent les boissons

**Accueil à partir
de 9h20**



Yoga bébé

Le Relais Petite Enfance vous propose des nouveaux temps d'animation sur Arcey au périscolaire avec Carole LABALETTE (Animatrice d'atelier de Yoga).

Pour le bien être des petits loups et ses nounous, elle vous proposera des séances de Yoga bébé en direction des assistantes maternelles agréées et des enfants :

- Les jeudi 27 mars de 10h00 à 11h (accueil à 9h45)
- 10 avril de 10h à 11h (accueil à 9h45)

(Relais Petite Enfance)

Vous pouvez me contacter afin d'avoir de plus amples informations.

Sur inscriptions : rpe@cc2vv.fr ou 06.71.95.64.78





Médiation Animale : places limitées

Le Relais Petite Enfance vous propose 4 séances de médiation animale avec l'association "A Pattes Contées".

Les 4 avril, 18 avril, 6 juin et 20 juin

Informations :

Pour une bonne prise en charge tant au niveau des enfants que des animaux je vous invite à vous inscrire.

Un roulement sera mis en place lors des séances pour que l'animation soit profitable à un maximum d'enfant dans la limite d'un nombre restreint auprès des animaux lors des séances. (Maximum 7 enfants à partir de 24 mois) .

Pendant le temps de médiation, un espace de jeux sera installé dans la salle pour les enfants ne participant pas à cette activité ce jour-là.

L'accord des parents est obligatoire, un document spécifique est à faire remplir et signer : allergies, phobies...

Pour toutes informations et modalités lors de ces animations je vous invite à me contacter.



Scrapbooking : fabrication de carte de printemps

Atelier ouvert aux assistantes maternelles

Véronique mettra une nouvelle fois ses connaissances en scrapbooking à votre service pour vous accompagner afin de fabriquer des cartes de printemps et des albums photos facilement réalisable.

Samedi 12 avril 2025 de 9h à 12h



(Relais Petite Enfance)

Vous pouvez me contacter afin d'avoir de plus amples informations.

Sur inscriptions : rpe@cc2vv.fr ou 06.71.95.64.78

Gâteaux carnaval : sablés masqués

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 11min

Matériel :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 70 g de sucre
- 1 œuf
- Chocolat fondu
- Décorations comestibles



Préparation :

- Mélanger la farine avec le beurre mou
- Ajouter l'œuf, puis le sucre
- Bien mélanger avec les doigts et façonner une boule
- Sur le plan de travail fariné, étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie
- A l'aide d'un modèle découpé dans une feuille de papier, former des masques de carnaval dans la pâte en suivant les contours
- Mettre au four environ 10 min à 180°C, les sablés doivent être dorés
- Quand les sablés sont refroidis, les tremper dans du chocolat fondu puis décorer avec des perles colorées comestibles
- Laisser durcir 1h au frigo avant de déguster



Cuisiner avec des enfants :

Pour réaliser cette recette avec des jeunes enfants (3/6 ans), je te conseille de préparer ton atelier avant de les appeler en cuisine: Les enfants vont d'avantage s'amuser à décorer les masques alors tu peux préparer les sablés et les faire cuire, il ne leur restera plus qu'à mettre le chocolat et les décorations.

Source: <https://des-rires-en-cuisine.com/gateau-carnaval/>

Fleurs en 3D



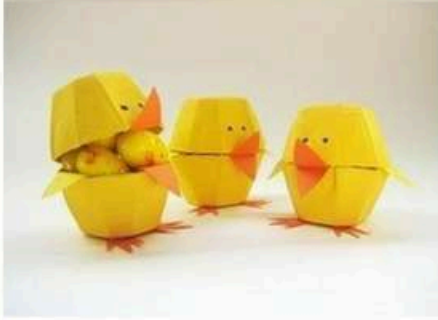
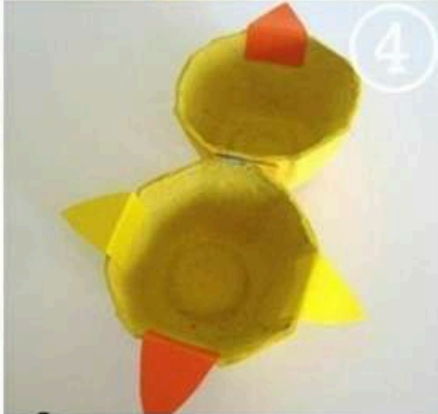
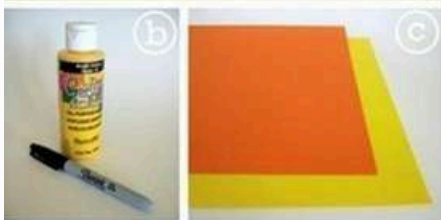
Matériel :

- Une feuille de canson blanche
- Six feuilles de canson de couleurs différentes
- Feutre vert
- Gommettes de formes printanières (ou perforatrice « forme papillon » par exemple)

Réalisation :

1. Découpez ou faire découper aux enfants des cercles de même diamètre sur les feuilles de différentes couleurs. 2X6 cercles de 2 diamètres différents
2. Les coller de façon à former une fleur
3. Dessinez les tiges et les feuilles aux feutres vert
4. Ajouter soit des gommettes papillons, oiseaux ou autre autour des fleurs (ces éléments peuvent également être fait à l'aide de perforatrices de formes différentes (une seule forme convient très bien aussi) dans les chutes de papier utilisées pour faire les cercles)

Bricolage avec des boîtes d'œufs



Animations par le Relais Mars-Avril

Judi 13 mars

Éveil musical
Salle Simone Veil -
L'Isle-sur-le-Doubs
9h15-10h15

Vendredi 14 mars

Éveil psychomoteur
Salle Simone Veil -
L'Isle-sur-le-Doubs
9h30-10h30

Vendredi 21 mars

Le temps des histoires
9h30-10h30

Mardi 25 mars
Eveil psychomoteur
Salle de l'Houtau
Rougemont
9h30-11h
Sur inscription

NEW

Judi 27 mars
Yoga bébé
Périscolaire - Arcey
10h00-11h00
Sur inscription

NEW

Vendredi 28 mars
Animation
Relais Petite Enfance
9h00-10h30

Vendredi 4 avril
Médiation animale
9h30-10h30
Sur inscription

NEW

Judi 10 avril
Yoga bébé
Périscolaire - Arcey
10h00-11h00
Sur inscription

NEW

Vendredi 11 avril
Eveil psychomoteur
Salle Simone Veil -
L'Isle-sur-le-Doubs
9h30-10h30

Mardi 15 avril
Eveil psychomoteur
Salle de l'Houtau
Rougemont
9h30-11h
Sur inscription

NEW

Judi 17 avril
Eveil musical
Salle Simone Veil -
L'Isle-sur-le-Doubs
9h15-10h15

Vendredi 18 avril

Médiation animale
9h30-10h30
Sur inscription

NEW