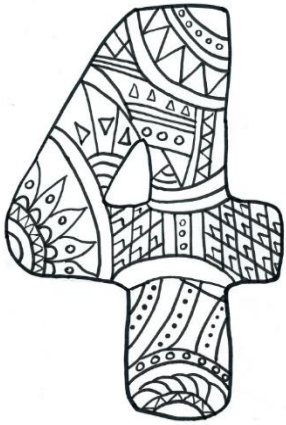
CHAM



KIDS

Edition Printemps 2021

© APE Chamoson, mars 2021

Table des matières

Introduction……... 4

Le Covid expliqué aux enfants……. 5

Activités de printemps……... 6

Bricolage……. 6
Recette…… 7
Exercice de relaxation……...9

Période difficile ? Demandez de l'aide…… 10

Présentation du nouveau comité…….. 11

Notre mission……. 13

Rejoignez l'APEC !..... 14

Introduction

Qui dit nouveau comité dit nouveaux projets !

En cette période difficile qui a tendance à mettre nos nerfs à rude épreuve, l'APEC a souhaité aider les familles à sa façon.

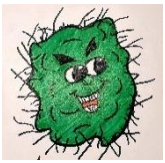
Grâce à ce petit livret qui sera renouvelé au fil des saisons, vous découvrirez qu'il y a des tas de choses à faire, intéressantes et créatives, même si vous deviez rester à la maison durant quelques jours : bricolages, recettes de cuisine, petits films à voir en famille, jeux de société, exercices de relaxation, vous trouverez certainement chaussure à votre pied.
Et si un coup de mou se faisait sentir, n'hésitez pas à en parler à vos proches ou à contacter les associations spécialisées.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à parcourir cette première édition.

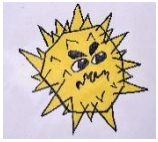
Le nouveau Comité de l'APEC

Le Covid expliqué aux enfants

Le virus est un microbe minuscule qu'on ne peut pas voir. Il est très rapide pour passer d'un être humain à un autre. C'est un sacré malin !
En principe, il rentre dans notre corps par la bouche ou le nez et peut nous rendre malade.
Si une personne infectée éternue, le virus peut se propager dans l'air et infecter d'autres personnes alentour. C'est pour ces différentes raisons que les médecins ont instauré les gestes barrière :



- En se lavant régulièrement les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique, on peut tuer le virus s'il est sur nos mains.



- En gardant la distance avec les autres, on empêche le virus de passer d'une personne à l'autre.

- En portant le masque et en éternuant dans notre coude, on empêche le virus de contaminer les personnes autour de nous.

Si quelqu'un de la famille est contaminé par le virus, vous devrez alors rester à la maison quelques jours pour vous soigner et pour éviter de transmettre le virus à vos proches.

Activités de printemps

Si vous devez un jour être isolés ou simplement pour le plaisir de passer du bon temps en famille, voilà quelques activités que vous pourrez faire ensemble.

Bricolage

Matériel :

Rouleau de papier toilette
Feuilles de couleur
Stylo noir
Yeux
Ouate
Raphia
Ciseaux, colle

Assemblez le tout comme sur les images, et le tour est joué[1].

[1] Source : Pinterest.fr

Recette

Ingrédients

1 boîte de thon
150g de fromage frais
150g de fromage râpé
½ carotte
Clous de girofle
Crackers
Herbe/persil

Préparation

Égouttez le thon, puis émiettez-le à la fourchette dans un saladier.
Ajoutez le fromage frais et mélangez bien.
Formez des boulettes avec vos mains humides ou avec deux cuillères à café.
Étalez le fromage râpé dans une assiette et roulez-y les boulettes, jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes. Plus le fromage sera râpé finement, mieux il adhèrera.
Coupez la carotte en rondelles, puis chaque rondelle en deux.
Recouvrez les assiettes d'herbe/persil ciselé, ou de salade. Déposez-y des crackers.

Sur chaque cracker, déposez deux demi-rondelles de carotte en les écartant légèrement l'une de l'autre, côté arrondi vers l'extérieur.
Déposez une boulette recouverte de fromage sur chaque cracker, puis plantez deux clous de girofle pour les yeux et un petit morceau de carotte pour le bec[2].

Bon appétit !

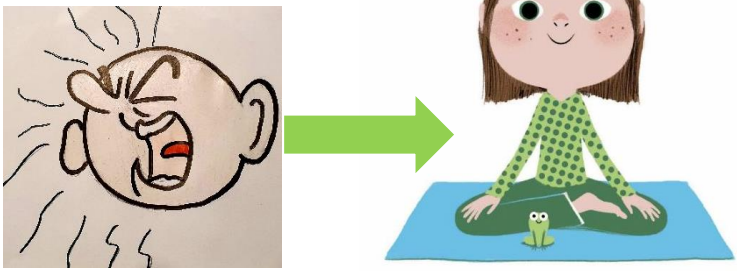
[2] Source : https://www.cuisineaz.com/recettes/boulettes-poussin-de-fromage-au-thon-sur-lit-de-verdure-90263.aspx

Exercice de relaxation

Vous arrive-t-il d'être énervé, en colère, triste, surexcité ?

Pour devenir calme et attentif comme une grenouille, nous avons sélectionné un exercice de relaxation à faire en famille.

Installez-vous confortablement avec le dos droit et laissez-vous guider par la voix d'Eline Snel[3], en écrivant le lien dans votre navigateur ou en scannant le QR Code :
https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398



[3] Source : Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*, Editions Les Arènes.

Période difficile ? Demandez de l'aide

Si malgré ces activités ludiques votre moral a tendance à diminuer fortement, n'hésitez pas à contacter ces associations.

- **La main tendue** : tel : 143 ou www.143.ch
- **Pour les enfants et les jeunes** : tel : 147 ou www.147.ch
- **Pour les parents et personnes de référence** : tel : 058 261 61 61 ou www.projuventute.ch/elternberatung
- **Comment vas–tu ?** : www.comment-vas-tu.ch
- **www.santepsy.ch**, informations et conseils sur la santé mentale
- **Caritas en cas de difficulté financière :** www.caritas.ch
- **www.safeZone.ch en cas d'addictions**
- **Pour les victimes de violence et de harcèlement** : www.aide-aux-victimes.ch

Présentation du nouveau comité

A : Virginie Gaillard, présidente. Maman de deux enfants, assistante socio-éducative. Elle remercie les anciens membres du comité. Elle aime le dessin, la peinture et la nature.

P : Patricia Joris, vice-présidente. Maman d'un enfant, juriste. Elle aime la musique, s'émerveiller avec son fils et partager son temps avec ses amis et sa famille.

E : Elisabeth Rieder, resp. site internet. Maman de trois enfants, monitrice de portage. Elle aime les livres, les plantes et s'engager pour la planète à son échelle.

C : Christel Rodrigues, resp. logistique. Maman de deux enfants, assistance médicale, en formation d'assistante RH. Elle aime jouer avec ses enfants et rencontrer ses amis et sa famille.

H : Carine Martins, trésorière. Maman de deux enfants, aide-soignante dans un EMS. Elle aime partager de bons moments en famille.

A : Ana Catarina Neto, membre active. Maman de deux enfants, co-fondatrice d'Halloween'kids. Elle aime les promenades en famille, la pâtisserie et aider aux différentes manifestions de la commune.

M : Marielle Rodel, secrétaire. Maman de deux enfants, employée de commerce dans un garage. Elle aime les moments de partage en famille, la nature, les animaux et la musique.

O : Carole Nielsen, secrétaire. Maman de deux enfants, psychologue santé au travail. Elle aime les soirées-jeux, les escape rooms, la musique et les randonnées en famille.

S : Silvia Simões, trésorière. Maman d'un enfant, responsable du café Le Vat'. Elle aime les via ferrata, les promenades en famille et nous offrir de beaux dessins pour ce livret.

O : Emilie Favre, représentante commission scolaire. Maman de deux enfants, infirmière. Elle aime la course à pied, la peau de phoque et les randonnées en montagne.

N : Jenny Fellay Theler, membre active. Maman de trois enfants, infirmière et co-directrice de l'école Graines d'avenir, directrice d'un petit chœur d'enfants à Chamoson. Elle aime la vie de famille, le chant et l'amitié.

Notre mission

Notre mission première reste et restera toujours la même : nous investir pour le bien-être des élèves et de leur famille.

Pour cela, l'APEC souhaite :

- proposer des activités pour les enfants tout au long de l'année

- trouver des solutions concrètes permettant d'améliorer le quotidien des élèves et de leur famille

- faire entendre sa voix à la commission scolaire

- participer aux séances de la Frapev, ass. faîtière des APE du Valais romand

- se tenir à disposition des familles faisant face à des difficultés ou cherchant des réponses en lien avec la scolarité ou la vie de famille

Rejoignez l'APEC !

Nos activités vous intéressent ?

Devenez membres de l'APEC ! Pour cela, rien de plus simple :

Contactez-nous à l'adresse chamoson.ape@gmail.com, transmettez-nous vos coordonnées et votre souhait d'inscription :

Famille avec 2 enfants et + : 30.- par année
Famille avec 1 enfant : 20.- par année
Membre sans enfant : 20.- par année

Vous souhaitez uniquement recevoir nos prochains livrets ou faire un don pour nous soutenir ?

Contactez-nous également par courriel ou courrier postal.

Association des Parents d'Élèves de Chamoson

c/o Virginie Gaillard
Champs Vidonde 27
1955 les Vérines
www.apechamoson.com
chamoson.ape@gmail.com