

Toute l'actualité de votre Ville sur
mairie-villetaneuse.fr



ÉDITORIAL

Chères Villetaneusiennes, Chers Villetaneusiens,

Comme vous le savez, Villetaneuse est une ville jeune, et il est important d'accompagner nos enfants à travers les différentes étapes de leur vie. En tant que maire, je sais combien le rôle des parents est crucial dans l'éducation et l'émancipation de nos jeunes.

En tant que parents, nous devons guider, écouter et encourager nos enfants. Chaque geste et chaque parole façonnent leur avenir. Soyons avec eux, soutenons leurs projets et cultivons un climat de confiance pour qu'ils grandissent sereinement.

Afin de vous accompagner au mieux dans vos démarches du quotidien, nous vous partageons ce guide de la parentalité qui, je l'espère, vous apportera des réponses sur divers sujets tels que les modes de garde, la santé, la scolarité et les loisirs.

Il contient également tous les contacts qui peuvent vous être utiles, dont ceux des services municipaux mis à votre disposition.

Je vous souhaite une agréable lecture de ce guide.



**Dieunor Excellent,
Maire de Villetaneuse**



BIENVENUE DANS *vivre en famille* : UN GUIDE POUR LES PARENTS, À PARTAGER !

La parentalité regroupe toutes les actions et tous les ressentis liés au fait d'être un parent. Ce dernier a certaines obligations : prendre soin de son enfant, assurer ses besoins primaires de sécurité, d'alimentation, de santé, d'éducation... Pour autant, un parent, qui décide de prendre à cœur son rôle, le fait pour d'autres raisons que les obligations. Il a l'envie et le besoin le plus fondamental d'assurer le bon développement de son enfant dans les meilleures conditions possibles en lui apportant de l'amour, de l'attention, de l'écoute et en lui transmettant des valeurs afin de contribuer autant qu'il le peut au bonheur de son enfant, présent et à venir. « *La vie sans enfant c'est triste et la vie avec enfant c'est dur !* » disent les parents. Les enfants sont à la fois le bonheur, la joie dans le quotidien, le partage mais sont aussi source d'inquiétude, de stress, de fatigue. Le rôle de parent pousse parfois à s'oublier soi-même, en affirmant qu'il faut être fort psychologiquement et physiquement pour faire le mieux possible. Le guide est là pour les aider dans cette aventure.

Un parent « parfait » ? Ils répondent :

- « *Je ne peux pas être parfaite car je suis un être humain, j'ai le droit de demander et de recevoir de l'aide !* »
- « *Personne n'est parfait, l'environnement nous pousse à agir, à protéger nos enfants parfois au détriment de ce qu'ils souhaitent ou de ce à quoi ils devraient avoir accès.* »
- « *On est toujours en train d'apprendre, même nos enfants nous apprennent des choses et c'est bien comme ça !* »
- « *J'ai besoin de mes enfants autant qu'ils ont besoin de moi.* ».

Alors, comment s'épanouir dans votre rôle de parent ? Qui peut vous venir en aide et comment ? Comment proposer l'éducation la plus contenante possible à vos enfants ? Où trouver les informations et le soutien auxquels vous avez droit ?

Ce guide tente de répondre à un maximum de ces questions, grâce à l'expérience des parents du groupe de rencontre du **PRE (Programme de Réussite Educative) de Villeteuse** et des connaissances de différents professionnels municipaux et partenaires.

Les thématiques d'accompagnement et les modes de garde, la santé, la scolarité et la vie de famille seront abordées dans ce guide.

Bonne lecture !





SOMMAIRE

JE RECHERCHE UN ACCOMPAGNEMENT, UN MODE DE GARDE *pour mon enfant*

1) LES DIFFÉRENTS MODES DE GARDE AVANT L'ÉCOLE	5
2) INFORMATIONS SUR LES DIFFÉRENTS ACCOMPAGNEMENTS SUR LA VILLE	6
3) SE RETROUVER ENTRE PARENTS	7

JE SOUHAITE PRENDRE SOIN *de ma famille*

1) SANTÉ MENTALE ET SANTÉ PHYSIQUE	9
2) LA SANTÉ DES PLUS PETITS	10
3) LA SANTÉ DES JEUNES ET DES ADOLESCENTS	12
4) LA SANTÉ DES ADULTES	13

J'AI DES QUESTIONS SUR LA SCOLARITÉ *de mon enfant*

1) LA MATERNELLE	14
2) L'ÉLÉMENTAIRE	15
3) COLLÈGE ET LYCÉE	17
4) POUR LES PLUS GRANDS	18

JE M'INFORME SUR LES ACTIVITÉS ET LOISIRS *pour toute la famille*

1) LES ACTIVITÉS POUR TOUS	19
2) DES ACTIVITÉS EXTRAS	21
3) PENSER LES LIENS DANS LA FAMILLE, À TOUT ÂGE	22
4) ÇA LES QUESTIONNE, PARLEZ-EN !	23



JE RECHERCHE UN ACCOMPAGNEMENT, UN MODE DE GARDE *pour mon enfant*

1) LES DIFFÉRENTS MODES DE GARDE À VILLETANEUSE

LA MAISON DE LA PETITE ENFANCE PIERRETTE PETITOT

Elle regroupe le Relais Petite Enfance et le multi-accueil.

LE RELAIS PETITE ENFANCE

Informe et oriente les parents qui souhaitent connaître les possibilités d'accueil et de garde les mieux adaptés pour leurs enfants jusqu'à l'âge de 3 ans. Cette structure accompagne la professionnalisation des assistantes maternelles et aide les parents à effectuer les démarches administratives de l'embauche et à comprendre les droits et les obligations en tant que parent-employeur.

3, avenue Victor-Hugo – 01.85.57.39.72

Horaires : du lundi au vendredi

8h30-12h/13h30-17h15

LE MULTI-ACCUEIL MUNICIPAL DE 20 PLACES

59, rue Roger Salengro – 01.85.57.39.71

LA CRÈCHE DÉPARTEMENTALE DE 45 PLACES

2 bis route de Saint-Leu – 01.71.29.26.81

<https://seinesaintdenis.fr/enfance-education-jeunesse/petite-enfance/article/inscire-son-enfant-en-creche-et-evaluer-le-cout-de-l-accueil>

DEUX MAISONS DES ASSISTANTES MATERNELLES

- La Maison de Mandy
44, rue Roger Salengro – 01.48.27.96.23
- Le Monde des Anges
23, rue Marie Madeleine Le Pichon – 01.75.47.67.72

DES ASSISTANTES MATERNELLES INDÉPENDANTES AGRÉÉES PAR LE SERVICE DE PMI

La liste des professionnelles agréées par la PMI peut être retirée dans les deux centres PMI, au Relais Petite Enfance ou sur le site **Monenfant.fr**

PAROLES DE PROS SUR LA PÉRIODE 0-3 ANS

LES 1000 PREMIERS JOURS

Les 1000 premiers jours de la vie d'un individu sont déterminants pour son avenir. La période de 0 à 3 ans est une étape très importante dans le développement de l'enfant. C'est à cette période que le cerveau de l'enfant va se développer de façon considérable. L'état général de la maman durant la grossesse joue un rôle important ainsi que la manière dont l'enfant sera accueilli par ses parents et par son environnement. Pendant cette période, le jeune enfant va apprendre sa langue maternelle, voir, écouter, ramper, marcher, parler, goûter à de nouvelles saveurs... Pour que ce développement se fasse dans les meilleures conditions, il faut que l'enfant vive dans un environnement sain et sûr car il est vulnérable pendant les premières années de sa vie et dépendant des adultes.

Pour en savoir plus :

<https://solidarites.gouv.fr/lutter-contre-les-inegalites-de-destin-des-les-1000-premiers-jours-de-lenfant>

PROTÉGER LES ENFANTS, UN DEVOIR POUR TOUS

Toute personne témoin ou soupçonnant un enfant en danger doit signaler les faits auprès d'un commissariat de police, de la gendarmerie ou du Procureur directement. Les particuliers peuvent également appeler le 119 (service national d'accueil téléphonique pour l'enfance en danger 24h/7j). Loi du 7 février 2022 relative à la protection de l'enfance : « Art. L. 119-1.-La maltraitance au sens du présent code vise toute personne en situation de vulnérabilité lorsqu'un geste, une parole, une action ou un défaut d'action compromet ou porte atteinte à son développement, à ses droits, à ses besoins fondamentaux ou à sa santé et que cette atteinte intervient dans une relation de confiance, de dépendance, de soin ou d'accompagnement. (...) ponctuelles ou durables, intentionnelles ou non. (...) »

2) INFORMATIONS SUR LES DIFFÉRENTS ACCOMPAGNEMENTS

LA MAISON COMMUNE ESPACE NUMÉRIQUE

Des conseillers numériques répondent aux questions gratuitement sur le numérique, accompagnent à l'initiation à l'informatique à travers des ateliers collectifs et aident aux démarches administratives. Permanence juridique en partenariat avec le conseil départemental les lundis de 14 h à 17 h en prenant rendez-vous par téléphone. Assistance pour « mon espace Villetaneuse ».

110, route de Saint-Leu – 01.85.57.39.02

Horaires : lundi, mardi & mercredi : 9h-12h/13h30-17h30 ; jeudi 13h30-18h30 et le vendredi : 9h-12h/13h30-17h

LE SERVICE SOCIAL DÉPARTEMENTAL

Les assistants sociaux du territoire vous aident à surmonter vos difficultés en vous orientant et en vous accompagnant dans vos démarches : soutien à la famille et à l'enfance, à la santé, à la solidarité avec les personnes âgées et handicapées, à l'insertion et à la lutte contre les exclusions.

3 bis place de l'Hôtel-de-Ville – 01.71.29.44.70

Horaires : Du lundi au vendredi : 9h-12h/13h30-17h

LA MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT

Pour tous renseignements juridiques, service gratuit et confidentiel en partenariat avec le tribunal de Grande Instance de Bobigny.

Rue de la Terrasse 93800 Epinay-sur-Seine

01.48.23.22.27

Horaires : les lundis, mercredis et jeudis, 9h-12h/13h15-17h, mardi : 9h-12h/13h15-17h, vendredi : 9h-12h

PERMANENCES EN MAIRIE

Avocat-conseil : le 1^{er} mardi du mois, de 18h à 19h

Interprète-écrivain public : le mardi de 9h à 12h pour les langues d'Afrique subsaharienne ; le vendredi de 14h à 17h pour les langues du Maghreb.

Aide juridique avec l'association des Étudiants Juristes de Sorbonne Paris-Nord : le 3^e mercredi de chaque mois de 17h à 20h.

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES :

Pour joindre la CAF, composez le **3230**.

PRÉSENTATION DU C.C.A.S DE LA VILLE

Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S) initie les actions générales de prévention et de développement social de la commune en liaison avec les institutions publiques et privées. Il se charge de mettre en œuvre les actions sociales de la commune définies par son Conseil d'administration. Au travers du Pôle Action Sociale et Pôle Autonomie et Inclusion, le CCAS propose à toute personne de bénéficier d'un accueil/orientation social, de l'instruction légale ou extralégale des dossiers administratifs.

Les Pôles ont les missions suivantes :

- Accueillir, informer et orienter,
- Instruire les dossiers de demande (allocation complément de libre choix d'activité CLCA, allocation logement, allocation complément du libre Choix du Mode de Garde, congé de solidarité familiale, allocation d'éducation de l'enfant handicapé, MDPH, allocation adulte handicapé...etc.),
- Effectuer l'accompagnement social des bénéficiaires et établir un suivi,
- Effectuer des domiciliations,
- Administrer des aides financières, des aides alimentaires d'urgence,
- Animer la vie sociale (séniors et personnes en situation de handicap),
- Assurer les repérages et signalements des situations complexes (coordination gérontologique, évaluer des besoins d'aide à domicile),
- Etablir des évaluations des besoins et des diagnostics sociaux,
- Informer et accompagner le public à l'accès aux droits.

3) SE RETROUVER ENTRE PARENTS

Pour se retrouver entre parents, il faut aussi accepter de laisser parfois les enfants partir à l'aventure. Ce n'est pas toujours simple mais cela peut s'avérer très positif pour l'enfant comme pour le parent !

Paroles de pros au sujet des colonies : pour l'enfant, l'expérience de partir en colonie va développer son autonomie, son adaptabilité, sa sociabilité. Pendant quelques jours, il va développer des valeurs essentielles comme le vivre-ensemble, la confiance en soi, la citoyenneté, la tolérance et surtout il va découvrir et s'amuser ! C'est vital de s'amuser et à tous les âges.

Pour les parents, il s'agit aussi de penser à soi, à son répit, à son bien-être en sachant que son enfant est en sécurité dans un cadre bienveillant. C'est aussi une séparation positive avec lui. En acceptant de le laisser partir, vous lui accordez votre confiance et il va en être fier. Qui plus est,

ce sera pour vous l'occasion de vous placer en priorité le temps de quelques jours.

Les colonies ont des projets pédagogiques que l'on peut choisir en fonction des besoins, des préférences et de ce qui correspond le plus à votre enfant. Les réunions d'informations sont les lieux appropriés pour poser toutes vos questions ! Rendez-vous au service Jeunesse de la mairie pour en discuter.

Paroles d'ados : « *J'ai découvert des endroits que je ne connaissais pas et c'est génial ! Surtout la fois où j'ai pu partir avec mon pote, mais ça va, on parle facilement aux autres en colo... je rentre avec des bons souvenirs* »

Pensez à prendre du temps pour vous... Boire un thé ou un café avec un autre parent et discuter peut vraiment faire du bien !

Lorsqu'un adulte a un bébé, une nouvelle identité apparaît : l'identité parentale. Elle s'ajoute à une liste déjà longue : l'identité de genre, l'identité conjugale, l'identité culturelle, l'identité professionnelle... et ce n'est pas toujours simple de composer.

En effet, devenir parent est un bouleversement qui nécessite parfois des réajustements. Il faut repenser les relations, l'organisation, la gestion. On entend beaucoup dire que la parentalité est le plus beau cadeau du monde ; et pourtant on peut se sentir inquiet, épuisé ou encore coupable. Cela est normal. Les émotions sont intenses chez les parents. Cela ne signifie pas qu'elles sont ingérables. L'adulte, devenu parent, doit essayer de ne pas se mettre trop souvent de côté. Les parents ont le droit de penser à eux, de faire des activités qui leur font plaisir, de passer du temps avec leurs ami.es, leur conjoint.e sans que les enfants en pâtissent.

Un parent épanoui a un impact positif sur toute la famille.

Dans le **guide des associations** de la ville, vous, les parents, pouvez trouver des lieux d'activités pour les adultes, pensez à vous inscrire !

Au centre socioculturel Clara-Zetkin : des cours et des expériences pour adultes sont proposés à moindre coût pour une maxi détente ! Sans oublier « le p'tit déj de Clara » pour se retrouver entre adultes et prendre le temps d'échanger dans un environnement convivial. Il existe également des groupes de parents organisés dans différents services municipaux. N'hésitez pas à questionner les professionnels à ce sujet.

Plus spécifiquement, les **GEM** (Groupes d'entraides Mutuelles) sont des associations qui accueillent les personnes concernées par des situations de handicap ou des problèmes de santé chroniques qui les rendent fragiles et vulnérables dans la vie quotidienne. Ces groupes de parole permettent un soutien mutuel et proposent des activités diverses telles que des arts plastiques, ateliers d'écriture, randonnées... et peuvent aider les membres sur diverses thématiques.

Ces groupes sont répertoriés sur le site **PSYCOM**.

Vous trouverez des informations au PAPS sur des groupes d'entraide de Parents ouverts aux Villeteusiens sur les villes d'Épinay-sur-Seine et Pierrefitte-sur-Seine !

Sommeil

De combien d'heures avons-nous besoin?

Les besoins en quantité de sommeil varient en fonction de l'âge de l'enfant. Voici quelques préconisations basées sur l'âge.

Nouveau-né (0-3 mois)

entre 14 h et 17 h

Un bébé dort beaucoup, en moyenne 16h par jour. C'est pendant son sommeil que se fait la maturation du cerveau du nourrisson et que les hormones nécessaires à sa croissance sont sécrétées.



Adolescent (14-17 ans)

entre 8 h et 10 h

À l'adolescence, les horaires de sommeil deviennent irréguliers. C'est à cette période que débutent les insomnies d'endormissement et les retards de phase chez les adolescents qui restent devant leur écran de télévision ou de téléphone. Et si vous déterminez un couvre-feu pour les écrans ?



Nourrisson (4-11 mois)

entre 14 h et 17 h

Les jeunes enfants se réveillent plus souvent que des enfants plus âgés, car leurs cycles de sommeil sont plus courts. Ces cycles courts ont

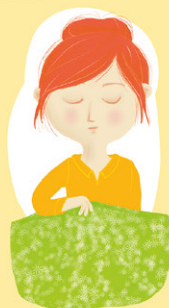
pour objectif d'augmenter le temps de sommeil paradoxal, dont on pense qu'il est important pour le développement du cerveau. Votre enfant vous réveille plusieurs fois par nuit ? C'est normal ! ;)



Adulte (18-64 ans)

entre 7 h et 9 h

Passer une bonne nuit de sommeil permet de prendre soin de sa santé. Dormir moins de 6 heures par nuit altère les fonctions de 700 de nos gènes, dont ceux qui commandent la réponse au stress, ceux qui activent notre système immunitaire, et ceux qui boostent le métabolisme.



Jeune enfant (1-5 ans)

entre 10 h et 14 h

Entre 1 an et 2 ans, le temps de sommeil idéal varie de 11h à 14 h.

Entre 2 et 5 ans, les enfants dorment entre 10 h et 13 h. Petit à petit, la durée de sommeil nécessaire passe à un peu moins de 12 h par jour.



Enfant (6-13 ans)

entre 9 h et 11 h

Dès la 6^e année, l'heure de l'endormissement se modifie à cause de la mélatonine sécrétée, qui régule l'endormissement. Elle ne se contrôle pas. Elle se décale d'une heure vers 8 ans, et encore d'une heure au début de l'adolescence. Votre enfant n'a pas sommeil et veut se coucher plus tard ? C'est normal !



Senior (65 ans et +)

entre 7 h et 8 h

Le sommeil des seniors est plus léger, avec moins de phases de sommeil profond. Ils s'endorment et se réveillent plus tôt. Les siestes sont nécessaires pour certains, afin de compenser les nuits plus courtes.



WWW.HOPTOYS.FR

Sources :
www.sleepfoundation.org
www.sommeil.univ-lyon1.fr
Conférence "J'ai tout essayé, il continue" Isabelle Filliozat

JE SOUHAITE PRENDRE SOIN de ma famille

1) SANTÉ MENTALE ET SANTÉ PHYSIQUE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini la santé comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Prendre soin de son corps, de sa santé mentale et de ses capacités à interagir avec le monde n'est pas une mince affaire !

QU'EST-CE QUE LE PAPS ?

L'équipe du Point Accueil Prévention Santé, un service municipal, assure un relais « santé » qui vous accueille, vous renseigne et vous accompagne sur vos demandes et besoins en matière de santé en termes de prévention, de soins, et d'accès au droit à la santé avec :

- **Des séances gratuites de vaccination sur rendez-vous** : un médecin généraliste vaccine les enfants à partir de 6 ans et les adultes pour tous les vaccins obligatoires et recommandés en France.
- **La permanence d'une psychologue** : consultation gratuite le mercredi sur rendez-vous.

- **Des actions de prévention santé sur des sujets divers** (sensibilisation autour de l'équilibre alimentaire et de la promotion de l'activité physique notamment en direction des femmes, santé bucco-dentaire, promotion des dépistages organisés des cancers, santé mentale, violences faites aux femmes...)

Lundi, mercredi et jeudi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Mardi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30. Vendredi : de 13h30 à 17h (fermé le vendredi matin). Samedi et dimanche : fermé.

- **Des permanences de la CRAMIF**
sur rendez-vous au 3646
01.85.57.39.95 - 15 bis rue de l'Hôtel de Ville

LE CARNET DE SANTÉ

Il s'agit d'un document qui réunit tous les événements qui concernent la santé de votre enfant depuis la naissance. Il constitue un lien entre les professionnels de santé, soumis au secret professionnel, qui interviennent pour la prévention et le soin. Présentez-le à chaque consultation, hospitalisation, vaccination, examen et pensez à l'emporter en voyage. **+ d'informations sur ameli.fr**

FOCUS SUR LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est définie par l'OMS comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. L'état de bien-être associé à la santé mentale est indispensable pour être en bonne santé de manière globale.

Toute notre vie, on navigue entre une bonne santé mentale et une santé mentale fragile, il est tout à fait normal d'avoir des hauts et des bas !

Pour expliquer la santé mentale aux enfants, il existe notamment la vidéo « Le cosmos mental » sur le site PSYCOM.

Des questions ? Des inquiétudes ? Un besoin ou une envie d'être accompagné ? Vous pouvez vous renseigner au **PAPS** en face de l'hôtel de ville.

Le dispositif **MonSoutienPsy** permet à tout individu (à partir de 3 ans) de bénéficier de séances chez un psychologue, remboursées par la Sécurité Sociale. **+ d'infos sur monsoutienpsy.gouv.fr**

Une urgence ? Vous pouvez vous rendre aux Urgences Psychiatriques de l'Hôpital De Lafontaine 24h/7j ou les appeler au 01.42.35.61.40
2, rue Docteur De Lafontaine, 93200 Saint-Denis

2) LA SANTÉ DES PLUS PETITS

LE SERVICE DE PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI)

La PMI organise des consultations et des actions médico-sociales de prévention et de suivi en faveur des femmes enceintes, des parents et des enfants de moins de 6 ans, ainsi que des activités de planification familiale et d'éducation familiale. Elle joue également un rôle essentiel en matière d'accueil des jeunes enfants et participe aux actions de prévention et de prise en charge des mineurs en danger.

Chaque centre de PMI est dirigé par un médecin départemental et dispose d'une équipe pluri-professionnelle qui peut être composée de : puériculteur(rice)s, auxiliaires de puériculture, sages-femmes, infirmier(e)s, psychologues, psychomotricien(ne)s, éducateur(rice)s de jeunes enfants, conseiller(e)s conjugal(e)s et médecins. Vaccination, dépistage des handicaps, suivi de la croissance et du développement psychomoteur, gestion du carnet de santé... sont autant de missions assurées par la PMI.

- Centre PMI Paul-Langevin
3, rue Paul-Langevin – 01.71.29.55.55
- Centre PMI Les Aulnes
3, rue Etienne-Fajon – 01.71.29.55.67

L'ACCUEIL PARENTS-ENFANTS

L'accueil parents-enfants dans la PMI est un espace de jeux, de rencontre et de dialogue ouvert aux parents et leurs enfants de moins de 4 ans.

Parents et enfants viennent ensemble, quand ils le souhaitent, selon leur propre rythme. Les parents peuvent nouer des liens avec d'autres familles et les enfants peuvent jouer dans une ambiance sereine et sécurisante.

Ce temps particulier est proposé dans le centre PMI par une équipe accueillante en dehors des vacances scolaires.

Tous les mardis de 9h30 à 11h30 et les mercredis de 9h30 à 11h30 pour les enfants de moins de 3 ans non scolarisés, à la PMI des Aulnes

Tous les jeudis de 14h à 16h à la PMI Langevin

Chaque enfant bénéficie de 20 examens de santé pendant son enfance et son adolescence. Ce sont des examens qui permettent de faire le point avec le médecin sur sa croissance et son développement. Ces examens sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais (hors dépassements d'honoraires éventuels).
+ d'informations sur ameli.fr

UN PROFESSIONNEL VOUS PARLE D'UNE PRISE EN CHARGE EN CMP. MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un Centre Médico-Psychologique accompagne des patients dans les soins psychologiques. Les enfants peuvent avoir des difficultés d'apprentissage, des troubles psychomoteurs, du langage ou encore des troubles du comportement et il est recommandé (lorsque c'est nécessaire) de prendre contact avec un CMP spécialisé dans la prise en charge des enfants.

Ils sont composés d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmier(e)s, psychologues, psychiatres, psychomotricien(ne)s). La prise en charge est sectorisée et dépend de votre domiciliation. En tant que Villetaneusiens, vous pouvez vous renseigner auprès du CMP de Pierrefitte.

01.48.21.32.68. – 11, allée des Marronniers, 93380 Pierrefitte-sur-Seine.

RESSOURCES ASSOCIATIVES SUR LA THÉMATIQUE DU HANDICAP SUR LE TERRITOIRE :

- **Association Soutien, Aide et Écoute des Familles (SAEF)** : permanences, groupes de paroles, ateliers, un projet d'aire de jeux inclusive...
07.49.21.88.66
saef.association@gmail.com
- **Association Interventions pour Réduire les Inégalités Sociales de Santé (IRISS)** : accompagnement d'un collectif de parents concernés pour travailler sur des solutions innovantes en lien avec les difficultés du quotidien.
06.18.56.67.07
association-iriss.fr



M'T DENTS

M'T dents est un dispositif de rendez-vous gratuits chez le dentiste par l'Assurance Maladie en direction des enfants dès 3 ans et des jeunes jusqu'à 24 ans qui bénéficient ainsi d'un examen bucco-dentaire et de soins tous les 3 ans.

L'objectif est de favoriser les bonnes habitudes en matière d'hygiène bucco-dentaire et de soigner les caries dès leur apparition.

Ces rendez-vous et soins éventuels (hors prothèses et orthodontie pour la malposition des dents) sont gratuits pour les familles.

POUR LES ENFANTS DÈS 3 ANS ET LES MOINS DE 18 ANS

Un mois avant la date anniversaire de votre enfant, quand il va avoir 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans, 15 ans, vous recevez un formulaire M'T dents par courrier ou sur votre compte Ameli. Vous pourrez prendre rendez-vous chez votre dentiste pour votre enfant.

POUR LES JEUNES DE 18 À 24 ANS

Un mois avant votre anniversaire de 18 ans, 21 ans ou 24 ans, vous recevez un formulaire M'T dents par courrier ou sur votre compte Ameli.

3) LA SANTÉ DES JEUNES ET DES ADOLESCENTS

N'hésitez pas à vous rendre au PAPS pour tous vos questionnements au sujet de la santé de vos enfants et adolescents.

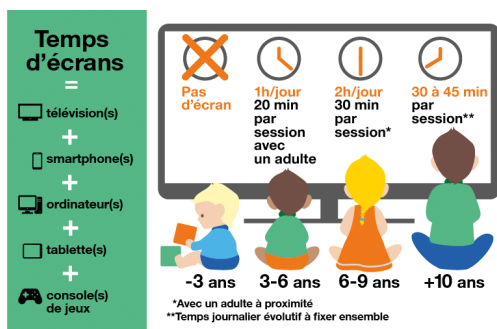
Il est important de préserver les enfants des dérives des écrans. La surconsommation des écrans peut entraîner des problèmes de santé sur le développement des compétences cognitives, motrices, psychologiques et sociales chez les plus jeunes, des problèmes de vision et d'ouïe... Les réseaux sociaux amènent d'autres problématiques (escroquerie, usurpation d'iden-

tité, chantage, vol d'informations, cyberharcèlement, désinformation, rencontres dangereuses, comportements à risques...)

Pour autant, les écrans et les réseaux sociaux ont des bons côtés : faciliter la communication, l'ouverture culturelle, l'accessibilité à l'information, se divertir !

Vous pouvez aller sur différents sites pour vous renseigner : E-enfance / Je protège mon enfant / Le bon usage des écrans (vous trouverez un petit test sur les écrans !)

Voici quelques recommandations :



VOTRE ENFANT N'ARRIVE PAS À S'ARRÊTER DE JOUER AUX JEUX VIDÉO ?

Idée de pro : faites un contrat d'engagement avec votre enfant. Les parents et l'enfant prennent du temps ensemble pour rédiger leurs règles, telles que le droit de jouer 2h le week-end et en retour conserver des bonnes notes à l'école, s'inscrire à une activité au centre socioculturel... Les parents et l'enfant le signent. Si l'enfant ne respecte pas les règles, alors on peut supprimer 1h de jeu par exemple.

L'ADOLESCENCE

L'adolescence est un passage entre l'enfance et l'âge adulte qui s'accompagne de changements physiques (poussée de croissance, pilosité, etc...), physiologiques (premières règles, changements hormonaux, etc...) et sociaux synonyme d'entrée dans la puberté (le plus souvent entre 10 et 15 ans). L'adolescence est une période où le cerveau se développe, marquée par une hypersensibilité et une grande réactivité émotionnelle, ce qui implique que les adolescents sont particulièrement à fleur de peau mais qu'ils n'ont pas encore la capacité de réguler leurs émotions.

Un mal-être peut se développer à l'adolescence, voici quelques signes à repérer :

- une perte d'intérêt pour les activités autrefois aimées,
- une baisse des résultats scolaires,
- des difficultés de concentration,
- des troubles du sommeil (insomnies, som-

meil agité, hypersomnie),

- un repli sur soi (s'éloigne de sa famille et/ou de ses amis),
- de l'anxiété, un manque d'appétit,
- des comportements à risque,
- une négligence de son apparence et/ou son hygiène,
- des crises de colère,
- constamment devant les écrans, etc...

N'hésitez pas à en discuter avec lui ou lui proposer d'en parler à un professionnel si votre ado refuse.

Maison des Adolescents Casado :

Lieu d'accueil, d'écoute, d'informations et de soins psychologiques dédié aux adolescents à partir de 11 ans. Gratuit, confidentiel et anonyme, sur demande. Psychologues, pédo-psychiatres et éducateurs sur place.

01.48.13.16.43. 2 bis rue Gibault 93200 Saint-Denis

4) LA SANTÉ DES ADULTES

N'hésitez pas à vous rendre au PAPS pour tous vos questionnements au sujet de votre santé et pour vous renseigner sur les différentes actions de prévention et de promotion de la santé sur la ville.

QUELQUES ADRESSES POUR VOUS GUIDER ET VOUS RENSEIGNER :

CENTRE HOSPITALIER DE SAINT-DENIS

Unique établissement de santé public du territoire de Plaine Commune, le Centre Hospitalier de Saint-Denis se constitue de deux hôpitaux principaux : Delafontaine et Casanova.

L'hôpital est classé centre de périnatalité de niveau 3 pour la prise en charge des mères et des nouveau-nés. Il dispose d'un plateau d'imagerie médicale d'excellence et d'une expertise reconnue dans plusieurs spécialités : prise en charge des accidents vasculaires cérébraux (AVC), chirurgie de l'obésité, réparation des mutilations sexuelles féminines, traitement de la drépanocytose et des maladies auto-immunes rares...

- Hôpital Delafontaine
2, rue du Docteur Delafontaine, 93200 Saint-Denis
01.42.35.61.40
- Hôpital Casanova
11, rue Danielle-Casanova, 93205 Saint-Denis
01.42.35.61.40

CENTRE D'IMAGERIE ET CARDIOLOGIQUE DU NORD (CCN)

Le CCN est un établissement médico-chirurgical spécialisé dans la prise en charge des pathologies cardiovasculaires. Il dispose d'une filière de soins complète : centre de diagnostic, consultations spécialisées, prévention primaire et secondaire, médecine, chirurgie, soins de suite et réadaptation. Service d'imagerie et laboratoire d'analyses médicales, spécialistes (pneumologue, diabétologue, neurologue, angiologue...) **32-36, rue des Moulins Gémeaux, 93200 Saint-Denis – 01.48.13.76.00**

PLANNING FAMILIAL DE SEINE-SAINT-DENIS

Le Planning vous accueille pour répondre à vos questions en matière de santé sexuelle et de sexualités, vous informer sur vos droits et vous accompagner dans vos propres choix (dépistage, contraception, avortement, sexualités, violences...)

3, 5, 7, 9, Rue Édouard-Vaillant 93200 Saint-Denis
01 55 84 04 04

Numéro vert : 0 800 08 11 11

site : ivg-contraception-sexualites.org

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES

Prise en charge médico-psychologique et sociale de l'adulte pour toute personne en souffrance psychique et organisation de l'orientation éventuelles vers des structures adaptées. Une équipe pluridisciplinaire assure la coordination des soins psychiatriques de la population de secteur.

48, avenue d'Enghien 93800 Epinay-sur-Seine
01.48.68.20.13

Vous trouverez la liste des différents professionnels de santé présents sur la ville au Point d'Accueil Prévention Santé (médecins, sage-femme, kiné, centre dentaire, orthophoniste, centre ophtalmologique...)

Si vous avez des interrogations sur le thème du handicap, vous pouvez également vous rendre au Pôle Autonomie et Inclusion (PAI) afin de prendre rendez-vous avec le référent handicap de la ville.

PAI :

5, rue du 19 mars 1962,
du lundi au vendredi 9h-12h/13h30-17h30
(fermeture jeudi matin)
01.85.57.39.03

J'AI DES QUESTIONS SUR LA SCOLARITÉ

de mon enfant

1) LA MATERNELLE

ÉCOLE MATERNELLE PUBLIQUE

L'inscription administrative de l'enfant se fait à la mairie, au service Enseignement. L'école où sera scolarisé votre enfant est déterminée par le lieu de votre résidence.

01.85.57.39.30

**1^{er} étage de la mairie, 1, place de l'Hôtel-de-ville
93340 Villetaneuse**

**Du lundi au vendredi 8h30-12h/13h30-17h, fermé le
jeudi matin**

- École Anne-Frank
**Rue Henri-Barbusse
01.85.57.39.41**
- École Jacqueline-Quatremaire
**11, Rue Carnot
01.48.22.87.64**
- École Jules-Verne
**105, rue Maurice-Grandcoing
01.85.57.39.47**

Paroles de parent : « Lors d'une réunion avec l'école, on m'explique que mon enfant en grande section a des besoins particuliers et qu'il faut faire un dossier MDPH pour l'entrée en CP. Je suis d'accord mais j'aimerais plus d'informations. »

Qu'est-ce que la MDPH ?

C'est la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées. Elle peut répondre aux besoins liés à votre handicap ou à celui d'un bénéficiaire dont vous êtes le représentant légal. Les démarches peuvent donner droit à des Allocations d'Éducation de l'Enfant Handicapé, au Projet Personnalisé de Scolarisation, Allocations aux Adultes Handicapés et bien d'autres...

**MDPH de Seine-Saint-Denis Immeuble Erik-Satie,
7/11, rue Erik-Satie, 93000 Bobigny.**

Lundi au jeudi de 9h à 16h

et le vendredi de 9h à 12h. 01.43.93.86.86

Site : <https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/93>

Des professionnels peuvent vous venir en aide pour la rédaction d'un dossier MDPH au Pôle Autonomie et Inclusion.

INSTRUCTION OBLIGATOIRE À 3 ANS

Tous les enfants, dès 3 ans, sont concernés par l'obligation d'instruction.

Elle a pour objectif de favoriser l'éveil de la personnalité des enfants, de stimuler le développement du langage, des sens, des connaissances, du lien avec d'autres enfants et de compétences motrices.

La toute petite section

« La scolarisation d'un enfant avant ses 3 ans est une chance pour lui et sa famille lorsqu'elle correspond à ses besoins et se déroule dans des conditions adaptées. Il s'agit notamment d'un moyen efficace de favoriser sa réussite scolaire, en particulier lorsque pour des raisons sociales, culturelles ou linguistiques, sa famille est éloignée de la culture scolaire. »

education.gouv.fr

Paroles de pro : la scolarisation avant 3 ans n'est pas un mode de garde. Les modalités d'inscription pour les classes de très petite section sont mises en place par le service Enseignement.

L'admission définitive est soumise à la décision d'une commission d'attribution en fonction des critères établis par l'Éducation Nationale. Elle sert à favoriser le langage du jeune enfant, est bénéfique pour les enfants qui n'ont pas eu de place en crèche, elle favorise la découverte et la connaissance des autres. Le jeune enfant créé des liens, il apprend à gérer les premiers conflits, à partager, à vivre avec les autres et à trouver progressivement sa place dans le groupe.

Paroles de parents : « C'est une bonne chose pour nos enfants pour leur donner un meilleur départ dans la scolarité. »

2) L'ÉLÉMENTAIRE

ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PUBLIQUE

L'inscription administrative de l'enfant se fait à la mairie, au service Enseignement.

01.85.57.39.30

1^{er} étage de la mairie, 1, place de l'Hôtel-de-ville

93340 Villetaneuse

Du lundi au vendredi 8h30-12h/13h30-17h, fermé le jeudi matin

- École Jean-Baptiste-Clément
4, place Jean-Baptiste-Clément
01.85.57.39.53
- École Jules-Vallès
172, avenue de la Division Leclerc
01.85.57.39.62
- École Langevin
172, avenue de la Division Leclerc
01.85.57.39.63
- Ecole Jules-Verne
105, rue Maurice-Grandcoing
01.85.57.39.47

LE SERVICE DE LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

PRE, CLAS, ACTE et actions de prévention du décrochage scolaire.

55, rue Roger Salengro

LE PROGRAMME DE RÉUSSITE EDUCATIVE (PRE)

Il s'adresse aux enfants et adolescents de 2 à 16 ans ainsi qu'à leurs parents. Il permet d'accompagner les familles lorsqu'elles rencontrent un cumul de fragilités (santé, difficultés scolaires, besoin de socialisation et d'ouverture culturelle, problématique de parentalité...) représentant un frein à l'épanouissement. Les familles sont conseillées et/ou orientées par des professionnels et un parcours de « réussite éducative » personnalisé est mis en place.

01.85.57.39.75/01.85.57.39.42

Du lundi au vendredi 8h30-12h/13h30-17h et le mardi (hors vacances scolaires) jusqu'à 19h sur rdv.

LE CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Il propose aux jeunes du CM1 à la 3^e un soutien scolaire et des sorties culturelles. Les inscriptions se font au Service de Réussite Educative, 10 € par trimestre.

01.85.57.39.75

Du lundi au vendredi 8h30-12h/13h30-17h

L'ACCUEIL DES COLLÉGIENS TEMPORAIREMENT EXCLUS (ACTE)

Ils sont orientés par le collège afin de permettre un retour plus apaisé dans la scolarité.

ACCOMPAGNER LA RÉUSSITE SCOLAIRE DE SON ENFANT

Paroles de pros : il faut comprendre que l'éducation à l'école et au domicile sont complémentaires. Ce n'est pas toujours facile de déterminer quelle est la place pour le parent au sein de l'école. Il faut trouver un moyen d'y rentrer par une autre porte que celle des difficultés et des sanctions. Par exemple, les parents peuvent devenir Parents d'Élèves ou demander des informations auprès des Associations de Parents d'Élèves (APE). L'Éducation Nationale propose des moments conviviaux pour rapprocher les parents et les professionnels comme les kermesses, les cafés des parents, les réunions parents/profs, il faut oser passer la porte de l'école.

Paroles de parents : « *Au début, c'était compliqué. J'ai eu très peur de l'école. J'ai eu l'impression qu'on me forçait à culpabiliser pour*

mon enfant en difficultés, comme si je n'en faisais pas assez. Cela va mieux maintenant, j'ai eu plusieurs rendez-vous. Ce n'est pas simple de s'adapter à l'école et sûrement pas simple pour l'école de s'adapter à chaque famille ».

« Il faut être présent aux réunions, discuter avec l'école des facilités et des difficultés. Parfois, on peut parler des méthodes qui fonctionnent à la maison. Il faut les emmener vers l'aide aux devoirs si on n'est pas en capacité d'aider ou que l'on n'a pas le temps. Il faut aussi les laisser faire seuls s'ils se sentent capables et jeter un petit coup d'œil à la fin ».

INFO : Renseignements sur les associations proposant du soutien scolaire au service Vie Associative

Centre socioculturel Clara-Zetkin

1, avenue Jean Jaurès – 01.85.57.39.84

IL ARRIVE QUE DES PROFESSIONNELLS PROPOSENT DE FAIRE PASSER DES BILANS AUX ENFANTS. POURQUOI FAIRE ?

Pour déceler la cause des difficultés de l'enfant et adapter au mieux les méthodes d'apprentissage et son environnement.

Pour en savoir + voici quelques informations sur les troubles DYS.

Qu'est-ce qu'un.e AESH ?

L'Accompagnant des Elèves en Situation de Handicap (AESH) a pour mission de favoriser l'autonomie des élèves en situation de handicap. L'AESH travaille en étroite liaison avec l'équipe pédagogique en s'appuyant sur le projet personnalisé de scolarisation. Rapprochez-vous de la référente handicap de l'Éducation Nationale pour plus d'informations.



LES TROUBLES DYS

C'EST QUOI ?

Ce sont des troubles cognitifs spécifiques et les difficultés d'apprentissage qu'ils induisent.

Répercussions sur la vie scolaire, professionnelle et sociale
(fatigabilité, risque de déséquilibre psycho-affectif)



dysphasie
Troubles du développement du langage oral
> Paroles indistinctes ou mal construites, problèmes de syntaxe

troubles de l'attention
Troubles des processus attentionnels et des fonctions exécutives
> Difficultés à se concentrer et à soutenir son attention lors d'une tâche ou d'une activité particulière, en dépit de toute bonne volonté.

dyslexie & dysorthographe
Altération spécifique et significative de la lecture (dyslexie) et/ou de la production d'écrit et de l'orthographe (dysorthographe)
> Difficultés à identifier les mots, à les découper dans une phrase, à lire de manière fluide et à comprendre des textes, à maîtriser l'orthographe...

dyscalculie
Troubles des activités numériques
> Difficultés à comprendre et utiliser les nombres, à résoudre des problèmes...

dyspraxie
Troubles du développement moteur et de l'écriture
> Difficultés à planifier et à coordonner des gestes complexes : s'habiller, se mouvoir, manipuler des outils, écrire lisiblement et/ou rapidement (dysgraphie)...

La journée nationale des DYS a lieu chaque année le 10/10.

Diagnostic
> repérage des troubles
> évaluation auprès d'un médecin
> projet d'accompagnement

Prise en charge
Orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien, orthoptiste, psychologue.

Quelques chiffres
Entre 6 et 8 % de la population française serait porteuse de troubles DYS (1 enfant sur 10).

Ils sont porteurs de DYS

Source : www.iffdps.com
Typographie : opendyslexic.org

					
Albert Einstein	Keira Knightley	John F. Kennedy	Nathalie Baye	Bill Gates	John Lennon

www.hoptoys.fr

3) COLLÈGE ET LYCÉE

COLLÈGE PUBLIC

L'inscription administrative de l'enfant se fait dans le collège après affectation (courrier ou document distribué dans l'école primaire).

- Collège Jean-Vilar
133, Avenue de la Division Leclerc – 01.86.78.49.40
- Collège Lucie-Aubrac
1, sentier du clos 93430 – 01.48.23.73.15

LYCÉE PUBLIC

L'inscription administrative de l'adolescent se fait dans le lycée après affectation. Le lycée de secteur pour la commune est le lycée Jacques Feyder à Epinay-sur-Seine.

- Lycée Jacques-Feyder
**10, rue Henri Wallon, 93800 Epinay-sur-seine
01.49.71.72.00**

LES CLASSES SPÉCIALISÉES

- **La classe ULIS** (Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire)
Accompagnement des élèves en situation de handicap de l'école élémentaire au lycée. L'élève est inscrit dans une classe ordinaire et bénéficie de temps de regroupement avec des enseignants spécialisés en petit groupe.
- **La classe SEGPA** (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté) :
Accompagnement des collégiens présentant des difficultés « graves et persistantes » dans les apprentissages. Les effectifs de ces classes sont réduits.

N'hésitez pas à en discuter avec les professionnels adaptés : professeurs, directeurs, psychologues, travailleurs sociaux...

INFO

Le dispositif « Prépare ton exam » a lieu tous les ans à partir du mois d'avril et est organisé par le service Réussite Educative. Il met à disposition des professeurs et/ou des associations spécialisées gratuitement pour aider les jeunes à préparer leurs épreuves.

**55, rue Roger Salengro
01.85.57.39.75**

L'ENTRÉE EN 6^e, L'ANNÉE DES DÉCOUVERTES !

L'entrée au collège est une étape majeure dans l'évolution de votre enfant, qui devient un vrai ado ! Toute l'organisation change, ainsi que le lieu, les habitudes, les méthodes de travail, même les pensées ! Ce n'est pas toujours simple et pour l'aider au mieux, il faut essayer de trouver un équilibre entre le laisser-faire et développer son autonomie ; l'aider et l'encourager lorsqu'il en a besoin ou lorsqu'il le demande. Les premières semaines, vous pouvez l'aider à faire son sac à dos par exemple. Puis, il devra retenir que le mardi il faut prendre tel livre etc. Pour garder un contact avec le collège, n'hésitez pas à vous servir de pronote, un outil à destination de toute la famille ! Si son utilisation est laborieuse, n'hésitez pas à vous rendre à la Maison Commune Espace Numérique (MCEN).

LES VACANCES APPRENANTES

Il s'agit d'une initiative du Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse. Elles visent à offrir aux enfants et aux jeunes une expérience enrichissante pendant les vacances scolaires. Le dispositif « École Ouverte » propose un programme équilibré associant renforcement scolaire et activités sportives et culturelles. Il permet de lutter contre le décrochage scolaire et d'ouvrir la sensibilité des jeunes aux enjeux contemporains du climat et de la biodiversité. Renseignements auprès des établissements scolaires.

INFO : Vous avez le droit de demander une dérogation pour inscrire votre enfant dans une autre école que son établissement de secteur.

4) ET POUR LES PLUS GRANDS ?

LE POINT INFORMATION JEUNESSE (PIJ)

Le PIJ est un service municipal qui accueille les jeunes villetaneusiens pour les informer, les documenter et les orienter sur des sujets divers. C'est un lieu d'information équipé d'un espace informatique connecté pour vos recherches et la réalisation de vos CV, courriers, et d'un espace de convivialité. Le PIJ vous renseigne pour passer le BAFA.

Sur place, vous trouverez des classeurs de compétences classés par domaine qui peuvent aider les jeunes pour faire leurs vœux post-bac par exemple.

Le PIJ s'occupe également du forum « Job d'été » et du forum de « l'alternance ». Vous trouverez des renseignements sur les différentes portes ouvertes au cours de l'année.

Médiathèque Annie Ernaux,

**125, avenue de la Division Leclerc 93340 Villetaneuse
01.85.57.39.74**

Le mardi 15h-18h ; les mercredis et samedis

10h-13h/14h-18h ; les jeudis et vendredis 14h-18h.

LA MISSION INTERCOMMUNALE POUR L'INSERTION DES JEUNES (MIIJ 93)

Association qui aide les jeunes de 16 à 25 ans, sortis du système scolaire, dans leur recherche d'emploi et de formation. Elle propose un accompagnement vers l'emploi, le social et la santé, la citoyenneté, la culture, le sport et les loisirs.

Agence Locale d'Insertion,

2, rue de l'Université – 01.49.98.90.90 / 01.71.86.30.78

du lundi au jeudi 9h15-12h30/13h30-17h ;

vendredi 9h-17h en distanciel.

RESSOURCES EXTÉRIEURES

La fondation Jeunesse Feu Vert : équipe de prévention spécialisée, basée sur le territoire de Villetaneuse afin de travailler à la protection de l'enfance et de la jeunesse. Leur mission est d'aider des jeunes et des familles en difficultés économiques, sociales et d'insertion professionnelle.

8, rue Auguste Blanqui,

93340 Villetaneuse – 01.48.23.34.42

Vous pouvez parcourir les sites de l'Etudiant, Onisep, CIDJ pour + d'informations.

L'ORIENTATION DES JEUNES

Paroles de pro : il n'est pas toujours simple d'identifier les ressources dont nous disposons en tant que parent pour pouvoir aider nos enfants à choisir leurs voies. Il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des structures et des professionnels adaptés.

On essaie : d'écouter, de discuter et d'aider son enfant à apprendre à se connaître pour choisir son orientation, il ne faut pas avoir peur d'ouvrir les champs des possibles !

- Discuter et être en lien avec l'établissement scolaire dont certains professionnels peuvent être des ressources et des aides en ce qui concerne les choix d'avenir : les psychologues au collège et au lycée ont pour mission d'aider à l'orientation. Le CDI est également un lieu ressource à l'intérieur des établissements scolaires.
- D'entendre ce que le jeune nous dit de ses envies, de ses aspirations et de réfléchir avec lui. D'accepter que tous les métiers et toutes les filières sont intéressants et comprendre les difficultés de l'enfant également.

On évite : de projeter nos propres envies, nos rêves et nos angoisses sur les enfants car cela pourrait leur faire porter une pression qui ne leur appartient pas.

Le Centre d'Insertion et d'Orientation (CIO)

Les CIO dépendent du Ministère de l'Éducation Nationale. Ils proposent un accueil des jeunes scolarisés et de leur famille dans la recherche d'informations sur les études, les formations professionnelles, les qualifications et les professions. Les psychologues présents au CIO ont des permanences dans les établissements scolaires des secteurs des CIO (collège et lycée). Les CIO animent les échanges et les réflexions entre les partenaires du système éducatif, les parents, les jeunes, les décideurs locaux et les responsables économiques.

Tous les CIO disposent d'un fonds documentaire sur les enseignements et les professions et un service d'auto-documentation permettant à toute personne de consulter des documents à partir de ses intérêts et de son niveau scolaire.

4, allée de Seine, 93200 Saint-Denis

01.48.22.28.28 – Du lundi au vendredi 9h-17h

JE M'INFORME SUR LES ACTIVITÉS ET LOISIRS

pour toute la famille

1) LES ACTIVITÉS POUR TOUS

Lieux à connaître à Villetaneuse pour profiter en famille :

LE CENTRE SOCIOCULTUREL

CLARA-ZETKIN

Lieu convivial d'accueil, de rencontres et d'écoute. Animations, activités régulières pour et avec les habitants. Associations sur place.

Informations : Adhésion annuelle 6,10€ pour pouvoir participer aux ateliers et sorties. L'inscription aux ateliers se fait sur place pour une durée de 3 mois renouvelables.

Les P'tit déj de Clara : réunion conviviale d'échanges avec les habitants 1 fois/mois sans inscription.

01.85.57.39.85 - 1, avenue Jean Jaurès

Horaires : Mardi : 9h30-12h/13h30-20h ; Mercredi :

9h30-12h/ 13h30-18h ; Jeudi : 13h30-20h ; Vendredi :

9h30-12h/13h30-16h ; Samedi : 10h-17h. Variations

pendant les vacances scolaires.

LA MÉDIATHÈQUE ANNIE ERNAUX

S'informer, apprendre, se détendre, jouer, découvrir, créer... avec plus de 20 000 documents mis à disposition (livres, DVD, journaux, magazines pour tous les âges et tous les goûts, à emprunter ou consulter sur place)

Information : une cuisine pédagogique pour des

ateliers et animations encadrés ; des postes informatiques ; des salles pour accueillir, différents espaces de travail, des événements festifs... Vous pouvez vous inscrire gratuitement sur place pour profiter des activités et emprunter !

01.87.01 .87.61 - 125, avenue de la division Leclerc

Horaires : Mardi : 15h-20h ; mercredi & samedi :

10h-13h/14h-18h ; jeudi, vendredi & dimanche :

14h-18h

ET SI VOUS SORTIEZ PRENDRE L'AIR ?

• Parc de la Butte Pinson

Le parc est divisé en deux parcelles et se partage sur plusieurs communes. Pendant vos balades, vous pourrez y retrouver une ferme pédagogique et un centre équestre.

Avenue Jean-Jaurès.

• Parc Carnot

20, rue Carnot.

INFO : Tous les ans, la ville organise **l'Été à Villetaneuse** en juillet et août avec des cours pour apprendre à nager, des jeux, des animations, des ateliers de sensibilisations, des moments de plaisir et de partage !

PAROLES DE PROS

Passer un moment en famille cela peut être plein de choses et c'est surtout bien pour tout le monde, cela resserre les liens affectifs, cela développe la confiance entre les membres de la famille. Cela permet de transmettre les valeurs auxquelles on tient et cela procure du plaisir ! Ce n'est pas forcément long, cela peut être une activité qu'on aime soi-même et que l'on veut proposer à nos enfants. Parler de notre journée, faire un jeu, se déplacer jusqu'au parc tous ensemble... on peut même essayer de s'amuser en faisant le ménage, pourquoi pas ?

Idée de maman :

« Apprendre à faire un repas tous ensemble, jouer à un jeu de société pendant la cuisson et manger autour de la table. Je mets un peu plus de temps que si j'étais toute seule mais je donne ce temps à mes enfants et à moi d'ailleurs. »

Il est parfois difficile de trouver du temps pour **discuter**, pour **partager**, pour **créer**, alors on commence tranquillement et on peut en parler autour de nous pour piocher des idées ou des conseils !

DES IDÉES POUR S'AMUSER

en famille

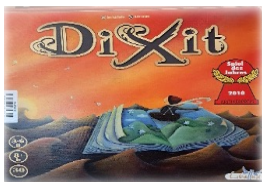
LE LYNX À PARTIR DE 6 ANS

Le jeu d'observation incontournable pour les grands et les petits.



DIXIT À PARTIR DE 8 ANS

De quoi développer l'imaginaire et raconter de belles histoires.



SAUVE MOUTONS DÈS 5 ANS

Un jeu coopératif dès 5 ans qui aide à réfléchir tous ensemble pour gagner !



TIME'S UP ! À PARTIR DE 8 ANS

De quoi mettre tout le monde d'accord autour d'un jeu très amusant et plein de pièges.



Il ne faut pas hésiter à fabriquer des jeux à la maison, pas besoin de beaucoup de matériel, les enfants ont une grande imagination. Aidez-les à la développer et vous serez émerveillés par leurs fabrications.



Ici, un jeu d'adresse avec une pince à linge et une boîte d'œufs représentant un stade de foot avec des pics à brochettes dans une boîte à chaussures ! Et surtout, la fierté dans les yeux.



2) DES ACTIVITÉS EXTRAS

LES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES

Paroles de pros : théâtre, danse, judo, foot, arts plastiques... Les activités extrascolaires favorisent le développement cognitif, émotionnel, social et comportemental des enfants. Elles permettent de se dépenser, de se canaliser et de s'exprimer...

La réussite éducative passe aussi par les activités extrascolaires.

On y apprend dans un autre cadre que celui de la maison ou de l'école. C'est aussi une manière de travailler autour de la gestion des émotions et de la confiance en soi. C'est une véritable ouverture culturelle, philosophique, artistique, sportive... Évidemment, il ne s'agit pas d'inscrire l'enfant à toutes les activités et d'avoir un emploi du temps épuisant, il faut trouver l'équilibre de l'enfant et celui des parents.

LE SERVICE DES SPORTS ET L'EMS

L'école Municipale des Sports (EMS) : découverte sereine et ludique des sports pour les enfants de 6 à 11 ans.

1^{er} étage de la mairie, 1, place de l'Hôtel-de-ville – 01.85.57.39.70 – lundi au vendredi 8h30-12h/13h30-17h, fermeture le jeudi matin.

LE SERVICE CULTUREL ET LE CICA

Programmation et organisation de spectacles, développement de la création artistique dans des domaines variés (lecture, musique, chant, danse, arts plastiques, arts visuels...), donner un accès à une large offre de pratiques éducatives, culturelles et artistiques en direction de tous, dynamiser l'espace public...

Le Centre d'Initiation Culturelle et Artistique (CICA) est un établissement d'enseignement artistique qui a pour vocation de favoriser la sensibilisation artistique et offrir une formation initiale de qualité pour toutes et tous.

**1^{er} étage de la mairie,
1, place de l'Hôtel-de-Ville, 01.85.57.39.80
lundi au vendredi 8h30-12h/13h30-17h,
fermeture le jeudi matin.**

LOISIRS ÉDUCATIFS & DÉTENTE

CENTRES DE LOISIRS

La ville compte 4 centres de loisirs maternels et élémentaires et adolescents qui accueillent les enfants les mercredis et pendant les vacances scolaires. Des animateurs proposent aux enfants une large palette d'activités complémentaires du temps scolaire et du temps familial.

Infos inscriptions : possibilité d'inscrire vos enfants en même temps que l'inscription scolaire pour les maternelles et les CP au service Enseignement, ou en cours d'année au service Enfance. L'enfant peut fréquenter le centre de loisirs de manière régulière ou occasionnelle.

Infos : renseignez-vous auprès de la CAF pour le Pass'sports-loisirs qui peut vous aider à financer certaines activités pour vos enfants.

- Centre de loisirs maternel Anne-Frank
Rue Henri-Barbusse – 01.85.57.39.59
- Centre de loisirs maternel et élémentaire Robinson
2 bis route de Saint-Leu – 01.85.57.39.68
- Centre de loisirs élémentaire Jules-Verne
105, rue Maurice-Grandcoing – 01.85.57.39.48

CLUB ADOS - MAISON DE QUARTIER PAUL-LANGEVIN

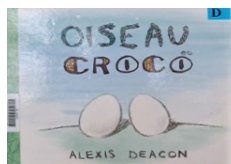
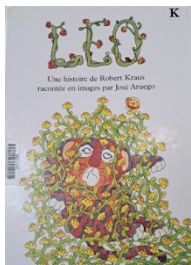
Pour les jeunes de 11 ans (6^e) à 17 ans. Entre 17 et 25 ans, la carte « Duo loisirs » permet de choisir deux sorties dans l'année (cinéma ou bowling).

**2, rue Paul-Langevin – 01.85.57.39.58 / 06.15.81.97.42
Du mardi au vendredi en fin de journée et le samedi toute la journée. Horaires modulables pendant les vacances scolaires.**

3) PENSER LES LIENS DANS LA FAMILLE, À TOUS LES ÂGES

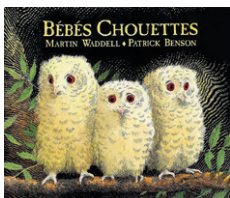
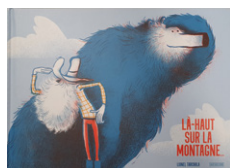
IDÉES DE LECTURE AVEC LES PETITS ET LES MOYENS...

Un petit tigre qui prend le temps qu'il lui faut pour s'épanouir...



Une histoire sur la différence, l'inné, l'acquis...

Une histoire pour réfléchir sur les disputes des petits et des grands...

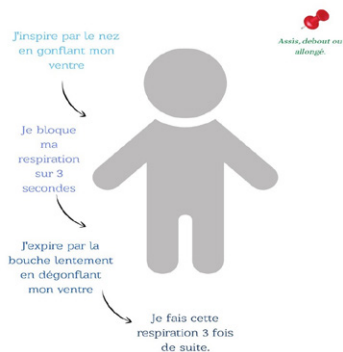


Des bébés chouettes qui ne retrouvent plus leur maman...

PAROLES DE VIRGINIE MICHOT, SOPHROLOGUE

« La respiration abdominale est une façon simple et efficace pour retrouver le calme. En tant que parent, la pratiquer régulièrement afin de montrer à l'enfant comment retrouver son calme lui permettra de faire pareil par la suite en toute autonomie. En tant que sophrologue, lorsque je rencontre des parents, je partage l'information qu'il est essentiel d'exprimer avec des mots les émotions que nous sommes amenés à ressentir. Cela valide le fait que toutes les émotions qui nous traversent sont normales. Les exprimer avec des mots leur permettra d'apprendre à verbaliser à leur tour ce qu'ils ressentent plutôt que de passer par d'autres moyens de communication comme les cris, les jets d'objets ou autres. »

La respiration abdominale



PAROLES DE PROS

De la naissance à 3 ans, les bébés découvrent le monde qui les entoure. Quand il est encore un nourrisson, avant ses trois mois, massages, câlins, caresses sont des activités qui favorisent l'éveil de bébé. À cet âge, bébé n'est pas encore très actif mais vous pouvez mettre à profit ces moments pour le familiariser avec l'environnement qui l'entoure. Jouer avec des hochets et des jouets colorés pour stimuler la vision de votre bébé. Utiliser des mobiles suspendus au-dessus du berceau

pour encourager le suivi des yeux. Chanter des berceuses et parler doucement à votre bébé pour développer l'écoute et le lien affectif.

Un peu plus tard, les activités d'éveil sont des moments de jeu pour les aider à grandir en les invitant à prendre conscience de leur corps, à exprimer leurs émotions, à communiquer, à développer leur créativité et, petit à petit, à prendre de l'autonomie.

4) ÇA LES QUESTIONNE, PARLEZ-EN !

DE SEXUALITÉ...

Le développement de la vie sexuelle d'une personne commence dès la naissance et tout au long de sa vie. La sexualité ne se résume pas aux actes sexuels avec un ou une partenaire, elle s'exprime de multiples façons : le développement du corps et la découverte du plaisir sensuel (lié au sens), l'intimité dans les relations, les émotions, l'identité, l'orientation sexuelle et affective, l'attraction et le désir, les pensées et les fantasmes, les pratiques, mais aussi des valeurs, des attitudes... Se questionner sur la sexualité est une étape saine et incontournable du développement des enfants et la famille est une référence importante. Votre rôle est d'accompagner vos enfants dans la découverte de leur corps et du plaisir de façon positive, de leur apprendre à exprimer leur ressenti, à mettre des limites afin d'établir des relations basées sur le respect mutuel et l'écoute, mais également d'aborder des sujets tels que la contraception, la prévention des infections sexuellement transmissibles ou encore les abus.

Ces sujets sont parfois complexes à aborder et empêchés pour plusieurs raisons. Si vous vous sentez en difficultés pour en parler avec vos enfants, n'hésitez pas à vous faire aider auprès

d'une personne de confiance ou de professionnels des domaines éducatifs, sociaux, médicaux et/ou psychologiques et essayer d'éviter les jugements de valeurs. Le sujet de la sexualité et du consentement sont dans les programmes scolaires, mais il est bon d'avoir d'autres espaces de parole et plusieurs interlocuteurs.

Si le sujet est tabou, il se peut que le jeune se tourne vers des ressources peu recommandables, des sites internet douteux ou dangereux par exemples.

Autres ressources :

- L'antenne tête-à-tête
un espace de prévention pour les 13/25 ans
Centre Commercial Régional Rosny 2, avenue du général de Gaulle, Porte 7, 93117 Rosny-sous-bois – 01.71.29.24.11 du lundi au samedi 10h-18h30 sauf mardi et jeudi matin.
- Point d'Accueil Écoute Jeune,
lieu d'accueil gratuit et confidentiel pour les 12/25 ans, et leurs parents.
29, rue Gabriel-Péri, 93200 Saint-Denis – 01.48.20.92.43
- Le Blog Hop'Toys www.bloghoptoys.fr
- FilSantéJeunes www.filsantejeunes.com

PAROLES DE PROS

Un jeune qui refuse de parler...

« Chaque enfant, à un moment donné, a besoin de se distancier et de tester les limites du cadre contenant qu'on lui a toujours donné. C'est ainsi que sa personnalité va se développer et cette étape est normale, saine. L'adolescence est une période où un besoin d'appartenance aux pairs apparaît, vouloir ressembler à des jeunes comme lui, parler comme eux, être plus indépendant (...) et cela passe parfois par l'évitement de ses parents.

En tant que parent, il est parfois difficile d'accepter ces changements. Néanmoins il ne faut pas en avoir peur. Les adolescents ont besoin de leur espace. Leur chambre devient leur bulle, leur univers, ses amis sont parfois ses uniques confidents. Essayez de respecter son intimité tout en lui laissant la porte ouverte pour la discussion, rester disponible à tous les sujets de conversation, lui laisser du temps sans le contraindre, en le rassurant si besoin. Pour autant, votre rôle cadrant de parent est très important et ne doit en aucun cas disparaître. C'est ce cadre sécurisant qui va permettre au jeune de faire ses expériences sans se mettre en danger.

Conservez ce lien entre vous et votre adolescent, s'il sait que rien ne peut le rompre, il s'y raccrochera au moment où il en aura besoin et/ou envie.

Si vous vous inquiétez, n'hésitez pas à vous diriger vers les psychologues et infirmières scolaires, le PRE pour un cumul de difficultés, vers le PAPS pour un soutien psychologique ou encore la maison des adolescents.

PENSÉES DE PARENTS VILLETANEUSIENS

« Je remercie mes enfants, ils m'ont fait grandir,
je suis plus mature, je relativise — l'avenir ?
je reste optimiste, ça va aller »

« Auparavant, je m'attardais surtout sur le bulletin de notes,
mais maintenant je pense beaucoup plus à leur santé, à leur
épanouissement. Est-ce qu'ils seront sociables ? Compréhensifs ?
Est-ce que je leur aurai transmis les valeurs auxquelles je tiens ?
Est-ce qu'ils deviendront de belles personnes ?
Je fais tout pour que ce soit le cas. »

**De nombreux services vous accueillent sur Villetaneuse,
n'hésitez pas à les solliciter ! Rdv sur le site de la ville
avec toujours plus d'informations et de ressources.**

joie,
coût, hygiène,
lien, câlin, générations,
enfant, soin, développement,
emploi du temps, lien, confiance, obligations, santé, sécurité,
fratrie, épanouissement, famille, loisirs, difficultés, dispute, travail,
limites, partage, stress, soutien, enfant, bien-être, protection,
parents, réussite, échec, joie, jeu, coût, hygiène, organisation,
câlin, générations, responsabilités, amour, soin, développement,
accompagnement, éducation, emploi du temps, lien, confiance,
obligations, santé, sécurité, fratrie, épanouissement, famille,
loisirs, difficultés, dispute, travail, limites, partage, stress,
soutien, enfant, bien-être, protection, parents, réussite,
échec, joie, jeu, coût, hygiène, organisation,
câlin, générations, responsabilités, amour, soin,
développement, accompagnement, éducation,
emploi du temps, lien, confiance,
obligations, santé, sécurité, fratrie,
épanouissement, famille,
loisirs, difficultés,
dispute, travail,
limites,
partage,
joie

Toute l'actualité de votre Ville sur
mairie-villetaneuse.fr

