

LECTURE

« Regarde dans la forêt »
de Emiri Hayashi
aux éditions Nathan



INFO UTILE

L'Urssaf propose depuis début septembre 2022, une extension de sa plate-forme Pajemploi avec l'application

« Mon Pajemploi au quotidien »

L'application « Mon Pajemploi au quotidien » est un service optionnel de l'Urssaf (service Pajemploi). Il a pour objectif de répondre de manière innovante aux besoins des parents employeurs et de leurs assistants maternels. Suivi du planning, calcul du salaire, aide pour mettre fin à un contrat...

Elle accompagne les parents employeurs et leur assistant maternel et simplifie les démarches et le suivi des gardes. Les 3 points fort de l'application ?

Calculs simplifiés
Déclaration rapide
Planning partagé

DATES A RETENIR

Gym Bébé : 9h30 à 10h30

Jeudi 6 Octobre
Jeudi 20 Octobre
Jeudi 10 novembre

A Cour et Buis !



Semaine du goût :

Du 10 au 16 Octobre 2022 !

Spectacle
« Le monde était une île »
(Compagnie Super Levure)
Mardi 18 Octobre 2022

17h - 17h30 Salle des fêtes à Pisieu



N°6

Le Relais en gazette



Enrichir sa
réflexion
professionnelle

Partager,
échanger les
ressources

Créer du
lien

Mettre en
lumière votre
profession



Reprendre le rythme !

Sommeil, alimentation : comment faire reprendre un bon rythme à l'enfant après les vacances ?

Ah les vacances... Un temps fait pour se reposer, s'amuser, découvrir... Pour préparer la rentrée des classes, la rentrée chez nounou : Pour éviter le stress, il est nécessaire de reprendre un bon rythme. Et Deux mots d'ordre : **Anticiper et Planifier !**

Pour bien reprendre le rythme :

Quelques jours avant la rentrée, il est utile de remettre en place une certaine régularité dans les horaires de sommeil, de prise des repas, et de se remettre en condition pour retrouver en douceur, un rythme adapté à la reprise.

Pour retrouver un rythme de sommeil régulier et réparateur : Le sommeil en général est la réadaptation la plus difficile. Un coucher à heures fixes et un réveil tous les jours à la même heure :

L'astuce est de progressivement avancer le coucher de 15 minutes plus tôt chaque jour jusqu'à arriver à une heure de coucher que vous jugerez raisonnable en fonction des besoins et habitudes de votre enfant.



La semaine du Goût...

Qui dit automne... Dit citrouille ! n'est-ce pas...

Le froid arrive ! Un bon velouté au goût de châtaigne pour se réchauffer, avec de la courge Butternut...



Idées Gourmandes à la courge :

Muffins Marbrés

Ingrédients : 225g de farine, 75g de fécule de maïs, 180g de sucre, 1 sachet de levure chimique, 345g de purée de courge Butternut, 75g de margarine, 75ml de lait végétal (soja), 1,5 yaourt au soja, 2cs de cacao non sucré, une pincée de sel, (facultatif : on peut rajouter de la vanille à la courge !)

Bon Appétit !

Moments partagés

L'automne arrive...

Les arbres, tout de vert vêtu laissent place à un balai de couleurs : jaune, orange, marron...

« La balade en forêt » (au parc...)

C'est l'occasion de sortir. L'automne est idéal pour mettre nos sens en éveil, les feuilles qui craquent sous nos pieds, sentir l'odeur de la terre, écouter le bruit du vent dans les feuilles et voir les arbres revêtir leurs plus belles couleurs ...

Développement de l'enfant

Sommeil

De combien d'heures avons-nous besoin ?

Les besoins en sommeil de votre enfant à chaque âge. Pour plus d'infos, consultez le site www.hortyos.fr

Tranche d'âge	Nombre d'heures de sommeil
Nouveau-né (0-3 mois)	entre 14 h et 17 h
Bébé (3-11 mois)	entre 14 h et 17 h
Jeune enfant (1-3 ans)	entre 10 h et 14 h
Enfant (3-5 ans)	entre 9 h et 11 h
Adolescent (14-17 ans)	entre 8 h et 10 h
Adulte (18-64 ans)	entre 7 h et 9 h
Senior (65 ans et +)	entre 7 h et 8 h

www.hortyos.fr