

● SOMMAIRE

- 25 novembre : Journée de lutte contre les violences faites aux femmes
- Les écrans : ça met tout le monde à cran !
- L'après J.O.
- Exposition « Art d'en dire »

Rédaction & Coordonnées
Martine MARTIN-FOURNET
Chargée de Mission Santé
07 72 72 09 00

Conception Graphique
Aurélien GABERT
crearel
www.crearel.com

JOURNÉE INTERNATIONALE ● DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

LE 25 NOVEMBRE 2024

C'est la journée internationale de lutte pour l'élimination des violences faites à l'égard des femmes.

Le CIDFFF, Centre d'Information sur les Droits Des Femmes et des Familles, ouvre le centre AVIV qui s'adresse à toutes les victimes de violences sexistes et sexuelles que ce soit à son domicile, à son travail ou sur la voie publique.



- Une juriste et une thérapeute accueilleront les victimes du lundi au vendredi.
- L'accueil est gratuit, confidentiel, personnalisé.
- RDV, 22 avenue du Château à Quetigny
06 70 60 15 03 • centre.aviv@gmail.com

CIDFF21

**LES VIOLENCES
SEXISTES ET
SEXUELLES,**

**EN PARLER, C'EST
COMMENCER À SE
LIBÉRER**

Une thérapeute et une juriste du CIDFF de Côte d'Or sont à votre écoute du lundi au vendredi.

CONTACT :
06. 70. 60. 15. 03
centre.aviv@gmail.com
22 Avenue du Château, 21800 Quetigny

+d'infos ➤ <https://cotedor.cidff.info>

LES ÉCRANS, ÇA MET TOUT LE MONDE À CRAN !

Les écrans sont entrés dans notre vie quotidienne. Ils apportent des effets bénéfiques. Ils nous aident à trouver des services, des informations, à nous cultiver. Nous nous détendons en faisant un jeu sur notre téléphone quand on finit sa journée. Nous nous socialisons sur les réseaux en échangeant, créant ou entretenant des amitiés.

Pour les jeunes, c'est le contexte dans lequel sont utilisés les écrans et pas seulement le temps d'écran qui joue sur le développement cognitif des enfants.

LES BONS GESTES À ADOPTER

la formule des 4 pas



pas le matin



pas aux repas



pas dans la chambre



pas au moment du coucher



Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12 +



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Jouons, parlons, arrêtons les écrans

Fixons un temps d'écrans, parlons-en en famille

Créons et jouons avec les écrans, expliquons-lui Internet

Apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Ne l'espionnons pas, fixons des règles familiales, restons disponibles

« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès



→ Avant l'âge de 3 ans

Évitez la télévision et les écrans non interactifs car ils contribuent à renforcer la passivité des jeunes enfants.

→ Entre 3 et 6 ans

L'écran partagé. Il est nécessaire que l'enfant soit encadré : l'écran ne lui appartient pas.

En effet, l'auto-régulation n'est pas possible pour les enfants si jeunes : c'est le rôle des adultes de donner l'autorisation pour une durée maximale d'une heure par jour à 6 ans.

C'est le parent qui choisit le moment d'utilisation de la console ou de la tablette, en privilégiant des temps dans la journée mais pas le soir.

→ Entre 6 et 9 ans

Fixez un temps d'écran autorisé et laissez la liberté à l'enfant de le répartir comme il le souhaite.

Veillez à ce qu'il continue à consacrer du temps à des activités hors écrans. Commencez à lui parler de la notion de droit à l'image et de droit à l'intimité.

→ À partir de 9 ans

Initiez votre enfant à Internet. Accompagnez-le dans cette découverte et expliquez-lui les dangers d'Internet en insistant notamment sur le fait que tout ce qui est mis sur le web peut tomber dans le domaine public, ne peut pas être effacé et n'est pas nécessairement vrai. Continuez à fixer une durée autorisée en laissant l'enfant la répartir comme il souhaite entre les différents écrans. Informez-le de l'âge à partir duquel il pourra disposer de son propre téléphone portable.

→ Après 12 ans

Vous pouvez laisser votre enfant naviguer seul sur le web à condition qu'il ait bien intégré les risques liés à cette pratique et que vous définissiez un cadre : fixez ensemble les moments de connexion autorisés, informez-le sur les dangers de la pornographie et du harcèlement, discutez avec lui de ce que la loi autorise en terme de téléchargement, apprenez-lui à respecter la signalétique qui attribue à chaque jeu un âge spécifique.

**SUR LES RÉSEAUX,
JE PARLE AUX AUTRES
COMME JE VOUDRAIS
QU'ON ME PARLE.**



**MARRE D'ÊTRE
DES ZOMBIES ?
LÂCHONS NOS MOBILES
LA NUIT !**



**NE RESTE PAS SEUL
AVEC TES ÉCRANS !**



**UN BON FILM,
UN BON JEU VIDÉO,
C'EST COMME
UN BON GÂTEAU :
ON LE PARTAGE
ET ON EN PARLE.**



www.3-6-9-12.org

→ Pour aller plus loin et répondre à vos questions :

Communauté de communes Auxonne-Pontailier Val de Saône



Communauté de Communes

Famille 2.0 – Être parents à l'ère du numérique

7 novembre 2024

**Salle événementielle
Auxonne**

**ACCUEIL
CONVIVAL À 19H**

**CAPEUR
D'ATTENTION ET
PLAISIR SANS EFFORT**

**LES BESOINS DE
L'ENFANT ET L'IMPACT
DES ÉCRANS**

**ÉCRANS DES PARENTS :
LA TECHNOFÉRENCE**

**JEUNES ENFANTS ET
CONTENUS DANGEREUX**

**Y A-T-IL DES ÉCRANS
ÉDUCATIFS ?**

**LES CLÉS POUR
GÉRER LES ÉCRANS**

Animée par
Anne-Lise DUCANDA,
médecin du développement,
spécialiste des écrans,
conférencière

À destination des familles et des professionnels de la Petite Enfance

Conférence « Famille 2.0 - Être parents à l'ère du numérique »

→ Animée par le Dr Anne-Lise Ducanda

→ Contenu :

- L'écran : un jouet pas comme les autres, capteur d'attention et plaisir sans effort
- Les besoins de l'enfant et l'impact des écrans sur son développement psychique, cognitif et socio-émotionnel
- Ecrans des parents : la Technoférence
- Jeunes enfants et contenus dangereux : exposition à des contenus dangereux de plus en plus tôt (violence, ultra-violence, sexualité...)
- Y a-t-il des écrans éducatifs ?
- Les clés pour gérer les écrans sans être culpabilisé
- Séances de questions / réponses

L'APRÈS-J.O. ●

L'activité physique pour combattre la vieillesse ou la maladie, mais surtout pour le plaisir !

→ Démarrage des entrainements aux futures Olympiades qui auront lieu le **15 Avril 2025 à Auxonne**.

L'an passé, 90 personnes ont participé à cette journée. Cette année, les épreuves seront : le basket, le badminton, un parcours d'obstacle et Gabaky (jeu adapté de pétanque).



Vous avez plus de 60 ans ?
Vous voulez participer aux futures **Olympiades** ?
Venez rejoindre une équipe proche de chez vous !
Venez comme vous voulez, même si avez des problèmes de santé, un animateur en activité adaptera les exercices.



<p>ATHÉE EHPAD <i>Les Logis du Parc de Moussier</i> Lundi 10h30 - 11H30 Animatrice : 03 80 48 16 95</p>
<p>TALMAY RÉSIDENCE AUTONOMIE <i>Les Albizias</i> Mardi 14H15 - 15H15 Standard : 03 80 47 84 43</p>
<p>AUXONNE EHPAD <i>Le Val De Saône</i> Vendredi 14H30 - 15H30 Séverine : 03 80 27 00 27</p>

<p>FONTAINE-FRANÇAISE MAPA <i>Gabriel Couturier</i> Lundi 14H00 - 15H00 Accueil : 03 80 75 83 22</p>
<p>MIREBEAU-SUR-BÈZE Maison de Retraite <i>Fontaine aux Roses</i> Mercredi 14h30 - 15h30 M^{me} Roland 03 80 36 73 41</p>
<p>AUXONNE EHPAD <i>de l'Hôpital Local</i> Mardi 14H30 - 15H30 M^{me} Khane : 03 80 48 34 30</p>

**COMMUNE MONTIGNY-MORNAY
VILLENEUVE SUR VINGEANNE**
Lundi 10H30 - 11 H30
Mairie : 03 80 75 80 97



© Freepik

EXPOSITION « ART D'EN DIRE » ●

Des talents en herbes guidés par des artistes passionnées !

→ Les relais *petite enfance* de la Communauté de Communes « Auxonne Pontailler Val de Saône » organisent une exposition artistique d'œuvres réalisées par les enfants et les assistantes maternelles. Elle est à destination de toutes les familles du territoire.

Plusieurs ateliers ont été proposés aux enfants lors des matinées d'éveil des relais, au cours de cette année, ainsi que des soirées d'écriture pour les assistantes maternelles.

Tous ces ateliers ont été menés par l'artiste plasticienne *Sarah Voisin* qui sera présente le vendredi 15 novembre 2024 pour le vernissage.



Communauté de communes Auxonne-Pontailler Val de Saône

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION
Art d'en dire

Les assistantes maternelles
ces dames d'exception

Vendredi 15 novembre 2024
Vernissage 18h-20h
Samedi 16 novembre 2024
10h-12h

À découvrir : les œuvres d'art réalisées par les enfants et les créations poétiques des assistantes maternelles.

OUVERT A TOUS !

à Salle des fêtes
de Villers-Les-Pots

Présence de la plasticienne Sarah Voisin
de la Compagnie Le Phare d'Escabel