

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 1 : Habitat

Entretien de la maison et du textile

Enseignantes: Mmes Mariette Capt, Isabelle Ghiste, Diana Klinkenbergh,
Anne-Marie Pavillard et Virginie Tulik

Lieu: Agrilogie CEMEF, Ch. de Grasse 1, 1110 Morges

BON SENS DANS L'ENTRETIEN DU FOYER PAR LES PARENTS ET LES ENFANTS

- | | |
|-------------------|---|
| 5 février | Comment s'y retrouver dans la jungle du greenwashing ?
(HomeSafeHome IG/DK) <ul style="list-style-type: none">• Introduction aux produits de nettoyage et effets sur la santé.• Décryptage d'étiquettes et de matériaux de construction, reconnaissance des pictogrammes de danger.• Évaluation de la qualité de l'air intérieur, protection de la santé et fabrication d'un ou deux produits d'entretien. |
| 12 février | Organisation du travail (AMP) <ul style="list-style-type: none">• Outils de planification.• Plans de travail.• Matériel de nettoyage. |
| 26 février | Connaissance des produits et gestion des déchets (AMP) <ul style="list-style-type: none">• Produits de nettoyage naturels : vinaigre, savon, bicarbonate, et autres.• Produits de nettoyage : acides, neutres, alcalins.• Les solvants.• Les abrasifs.• Les oxydants.• Les absorbants.• Les toxiques.• Tri des déchets et compostage |
| 5 mars | Connaissance des matériaux (MC) <ul style="list-style-type: none">• Le cuir.• Les métaux.• Les revêtements de sols. |

- 12 mars** **Techniques de nettoyage (MC)**
- L'entretien de la maison.
 - Les appareils ménagers.
- 19 mars** **Produits nettoyants faits maison (VT)**
- Vocabulaire vert.
 - Matériel et ECO habitudes.
 - Eau de Javel et Liste rouge.
 - Principaux ingrédients : vinaigre, bicarbonate, savon, huiles essentielles, etc.
 - Recettes pour la cuisine, la salle de bain et WC, le salon, la lessive et le jardin.
 - Confection de 2 à 3 produits à emporter.
- 26 mars** **Mise en garde sur les textiles et les jouets (HomeSafeHome IG/DK)**
- Eclairage sur les substances nocives présentes dans les textiles
 - Conseils indispensables et labels fiables
 - Choix des jouets
 - Fabrication de plusieurs matériaux pour activité créative
- 16 avril** **Entretien des textiles (AMP)**
- Étiquetage, symboles, tri du linge.
 - Produits de lessive.
- 23 avril** **Entretien des textiles (suite) (AMP)**
- Lavage.
 - Séchage - étendage.
 - Pliage.
 - Repassage.
 - Rangement.

Dates: du 5 février au 23 avril 2018

Horaire : le lundi de 13h15 à 16h30

Durée: 9 cours de 4 périodes de 45 minutes

Matériel : Les flacons pour la préparation des produits seront fournis par l'enseignante

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 2 : Plantes

Usage des plantes bienfaisantes en maternité

Enseignantes : Mmes Catherine Huber et Odile Rodriguez

Lieu : Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

5 septembre

Cueillette de plantes (OR)

- Identification des plantes : avec bébés portés en écharpe.
- Ethique.
- Choix du lieu de cueillette.
- Respect de l'environnement et des végétaux.
- Connaissance des plantes toxiques pour la maternité.
- Propriétés des médicinales (8 plantes).

12 septembre

Usages des plantes sauvages (OR)

- Propriétés des médicinales, continuation (8 plantes).
- Nettoyage.
- Consommation directe (infusion, décoction).
- Stockage et séchage.
- Conditionnement.
- Conservation des plantes comestibles et médicinales.
- Définition et lexique

19 septembre

Usages des plantes sauvages (suite) (OR)

- Propriétés, continuation (8 plantes).
- Transformation en cuisine.
- Beurres aux orties ou pimprenelle.
- Pesto de plantain ou autre herbes.
- Sel aux herbes.
- Fleurs comestibles.
- Thés solaires.

23/30 septembre

Confection d'un menu complet (OR)

Cours le samedi - Repas en commun et dégustation des plats

- Plan du menu et choix des recettes en fonction de la saison.
- Cueillette des plantes sauvages de la région avec bébés portés en écharpe.
- Elaboration du repas de l'entrée au dessert.
- Proposition de menu, suivant la saison des plantes.

- 26 septembre** **Usage des plantes médicinales (OR)**
- Propriétés, continuation (8 plantes).
 - Transformation en médecine familiale :
 - Macérât huileux.
 - Vinaigre médicinal.
- 3 octobre** **Usage des plantes médicinales (suite) (OR)**
- Propriétés continuation (8 plantes).
 - Transformation en médecine familiale, suite :
 - Alcoolature.
 - Hydrolat maison.
- 24 octobre** **Usage des plantes médicinales (suite) (OR)**
- Être capable de composer son mélange de plantes sans danger pour la femme enceinte et son bébé.
 - Apprendre à faire son mélange de plantes pour les maux quotidiens et pour l'allaitement.
 - Recherche en commun de mélange de plantes bienfaisantes.
 - Maintien de la santé familiale en fonction des questions étudiées
 - Révision et tableaux récapitulatifs.
- 31 octobre** **Usage des plantes potagères thérapeutiques (CH)**
- Propriétés (8 plantes).
 - Transformation en cuisine.
 - Sirop de radis noir.
 - Vin aphrodisiaque de céleri.
- 7 novembre** **Usage des plantes potagères thérapeutiques (suite) (CH)**
- Propriétés (8 plantes).
 - Transformation en cuisine.
 - Jus fermenté de gingembre anti-nauséux
 - Lacto-ferments de légumes (colrave, carottes, ...)
 - Probiotiques naturels
- 14 novembre** **Cuisine sans lactose (CH)**
- Propriétés du lactose.
 - Substituts du lactose (8 plantes).
 - Transformation en cuisine.
 - Fabrication de lait d'avoine, de riz, de soja.
- 21 novembre** **Cuisine sans gluten (CH)**
- Propriétés du gluten.
 - Substituts du gluten (8 plantes).
 - Cuisine sans gluten.

28 novembre Introduction de l'alimentation solide chez le nourrisson (CH)

- Période de dégustation.
- Introduction des fruits.
- Introduction des légumes.
- Introduction des féculents.
- Introduction des huiles végétales.
- Introduction des protéines végétales.

5 décembre Cuisine végétarienne, végétalienne et vegan (CH)

12 décembre Traitement quotidien de la famille (CH)

- Cure saisonnière, dépurative.
- Hygiène de vie, équilibre acido-basique.
- Aliments inflammatoires, antioxydants.

Dates: du 5 septembre au 12 décembre 2017
y compris le repas en commun le samedi 23 ou 30 septembre

Horaire : le mardi de 8h45 à 12h ou 13h15 à 16h30
(samedi 23 ou 30 septembre de 9h15 à 16h30)

Durée: 13 cours de 4 périodes de 45 minutes plus un samedi

Matériel : Chaque participante apporte son panier, cornets en papier, ciseaux, couteau de jardin, gants éventuels pour la cueillette et la préparation des conserves.

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 3 : Alimentation

Mise en valeur des aliments et conserves

Enseignantes: Mmes Isabelle Ghiste, Diana Klinkenbergh, Sandrine Le Coq et Frédérique Chapelle Strittmatter.

Lieu: Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

CONSERVATION ALIMENTAIRE ET SANTÉ NUTRITIONNELLE FAMILIALE

- | | |
|--------------------------------|---|
| 6 septembre | Théorie sur les différents modes de conservation (SLC et FCS) <ul style="list-style-type: none">• Séchage, à froid, à chaud, stérilisation.• Au naturel, au sel, au vinaigre, au sucre, à l'huile. |
| 13 septembre | Aliments, contenants alimentaires et ustensiles de cuisine (HomeSafeHome - IG/DK) <ul style="list-style-type: none">• Parcours de l'aliment depuis sa production jusqu'à l'assiette : conditionnement, emballage, stockage, modes de cuisson.• Problématique des perturbateurs endocriniens et des additifs alimentaires. |
| 20 septembre | Conservation à froid : séchage, sels, huiles (SLC) <ul style="list-style-type: none">• Fruits, légumes : entiers, coupés, moulus, chips d'apéro. |
| 27 septembre | Pâtisseries (SLC) <ul style="list-style-type: none">• Pâtes brisées, sablées et feuilletées.• Fabrication, cuisson et congélation. |
| 4 octobre | Mousses et terrines (SLC) <ul style="list-style-type: none">• Fabrication et cuisson |
| 25 octobre | Fermentations I (FCS) <ul style="list-style-type: none">• Fermentations alcoolique, acétique et lactique |
| 1^{er} novembre | Fermentations II (FCS) <ul style="list-style-type: none">• Fermentations alcoolique, acétique et lactique |

- 8 novembre** **Fermentations III (FCS)**
- Pain et pâtes levées
 - Culture du levain.
- 15 novembre** **Conservation au sucre (SLC)**
- Fruits : entiers, coupés, en purée, en coulis, en sorbet.
 - Fruits et fleurs : jus/extrait, sirop, gelée, marmelade, confiture, confit.
- 22 novembre** **Conservation par stérilisation (SLC)**
- Au naturel, mets cuisinés
 - Stérilisation des ustensiles
- 29 novembre** **Conserves au vinaigre et au sel, choucroute (FCS)**
- 6 décembre** **Conserves à l'aigre-doux (FCS)**
- Chutneys.
 - Échanges et questions
- 13 décembre** **Composition et réalisation d'un menu complet (SLC/ FCS)**
Repas de clôture en commun
- Repas de fête avec les produits élaborés pendant les cours et à partir d'un panier (livré à domicile).
 - De l'apéritif au dessert.

Dates :	du 6 septembre au 13 décembre 2017
Horaire :	le mercredi de 8h45 à 12h ou 13h15 à 16h30
Durée :	13 cours de 4 périodes de 45 minutes

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 4 : Hygiène et santé

Soins de la femme et de l'enfant

Enseignantes : Mmes Carine Dejussel, Isabelle Ghiste, Diana Klinkenbergh, Myriam Matouschek, Evelyne Moreillon Delachaux, Esther Mottier et Dominique Simon

Lieu : Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

GESTION DE LA FERTILITÉ ET DÉSIR D'ENFANT

7 septembre **Méthode d'auto-observation sympto-thermique et régulation des naissances (EMD)**

- Sexualité et maternité - contraceptions et allaitement.

HYGIÈNE MÈRE - NOURISSON

14 septembre **Hygiène domestique de la mère et du nourrisson (EMD)**

- Préparation à l'allaitement : seins, mamelons, évaluation du désir.
- Rythme : colostrum, montée de lait, tire-lait, congélation, reprise du travail.
- Allaitement artificiel : type de lait, préparation des biberons.
- Calcul du rapport entre prise de poids et quantité de lait.
- Sevrage et introduction de l'alimentation solide.

21 septembre **Devenir parents (CD)**

- Accueil du nouveau-né
- Impact du changement de rôle dans la nouvelle famille, nouvelle fratrie, nouveaux parents, nouveaux grands-parents

28 septembre **Hygiène du nourrisson au quotidien et astuces (EMD)**

5 octobre **Compétence de la mère et de l'enfant (CD)**

- Gestion des pleurs et du sommeil : compréhension, reconnaissance.
- Gestion du stress de la mère et de l'enfant : massage, portage, emmaillotage et couchage, bain, berceuse et autres bienveillances.

ATELIER DE COSMÉTIQUES MAMANS-BÉBÉS

- 26 octobre** **Cosmétique mère-enfant (HomeSafeHome IG/DK)**
- Tour d'horizon des cosmétiques conventionnels et biologiques.
 - Problématique des perturbateurs endocriniens et des allergènes et leurs effets sur la santé.
 - Fabrication de liniment et d'un ou deux autres produits de soin.

- 2 novembre** **Cosmétiques : Théorie (MM)**
- Avantage des préparations personnalisées et saisonnières.
 - Choix de la qualité des produits.
 - Utilisation des produits alimentaires dans les soins

- 9 novembre** **Cosmétiques de soins quotidiens : Ateliers (MM)**
- Confection de crèmes, huiles, bains, onguents.

PHASES D'ÉVOLUTION DE L'ENFANT ET ACCIDENTS DOMESTIQUES

- 16 novembre** **Phases de développement et de l'apprentissage de l'enfant (EMD)**
- Choix du matériel éducatif.
 - Phases d'évolution de l'enfant.

- 23 novembre** **1ers secours (EM)**
- Prévention des accidents domestiques
 - Types d'accidents et soins d'urgence

ATELIER DE BIEN ÊTRE ET CONFORT DU PETIT ENFANT MALADE

- 30 novembre** **Bien être de l'enfant : pratique de soins (MM)**
- Applications des cosmétiques.
 - Massages et autres soins corporels.

- 7 décembre** **Soins du petit malade à domicile. (EM)**
- Surveillance du malade, règles d'hygiène et désinfection.
 - Alimentation et choix des tisanes, décoctions, sirops, bouillons et autres besoins.
 - Onctions et massages thérapeutiques.
 - Cataplasmes, enveloppements, bains.

14 décembre

Pharmacie familiale (DS)

- Pharmacie alternative et utilisations des remèdes homéopathiques dans les petits accidents domestiques et bobos les plus courants.
- Vaccins et traitements en cas de complications post vaccinales.

Dates : du 7 septembre au 14 décembre 2017

Horaires : le jeudi de 08h45 à 12h00 ou de 13h15 à 16h30

Durées : 13 cours de 4 périodes de 45 minutes

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 5 : Création textile

Création de vêtements maman-bébé

Enseignante : Mme Jana Schreckenbach

Lieu : Agrilogie CEMEF, Ch. de Grassesey 1, 1110 Morges/VD

12 janvier Introduction

- Présentation du matériel de couture
- Connaissance de la machine à coudre

Trousseau maternité pour la maman (JSCH)

19 janvier Écharpe de soutien de grossesse ou de portage ou hamac pour nourrisson.

26 janvier Modification d'habits pour grossesse ou portage en écharpe.

2 février Coussin d'allaitement avec housse et compresses d'allaitements.

**9 février Fourre en tissu pour carnet de grossesse ou carnet de santé du bébé.
Trousse pour matériel de grossesse ou pour bébé.**

Trousseau maternité pour le bébé (JSCH)

16 février Pantalon.

2 mars Confection de langes lavables avec protection plastique ou laine non dégraissée.

9 mars Linge éponge avec capuche et lavette.

16 mars Oreiller en millet, tour de lit.

23 mars Gigoteuse, coussin de seigle avec housse.

Trousseau pour le bébé en déplacement (JSCH)

20 avril	Bonnet, écharpe.
27 avril	Doudou, bavette.
4 mai	Chaussons, moufles.

Dates :	du 12 janvier au 4 mai 2018
Horaire:	le vendredi de 8h45 à 12h ou 13h15 à 16h30
Durée :	13 cours de 4 périodes de 45 minutes
Matériel :	Les tissus et habits à transformer ainsi que le petit matériel : fils, déco, rubans, biais, boutons et autres sont apportés par la participante. La base de la mercerie est fournie sur place. Les machines à coudre sont mises à disposition par le CEMEF. Chaque leçon sera accompagnée de fiches techniques détaillées par des photos, ainsi qu'un descriptif de réalisation pas à pas, afin de pouvoir terminer certains travaux à domicile et de pouvoir les reproduire en temps voulu.
Livres proposés :	« Couture facile pour les tout petits » de Lotta Jansdotter. « Objets couture pour bébé » de Sylvie Blondeau. « L'encyclopédie de la couture » de Alis

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 6 : Économie

Gestion administrative et financière

Enseignante : Mme Florence Bolli

Lieu : Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

CHOIX DES SUJETS DE GESTION ADMINISTRATIVE ET MATERNITÉ

11 janvier **Droit familial et maternité dans l'activité professionnelle :**

- Droit de la femme enceinte.
- Droit de la femme allaitante.
- Droit en cas d'enfant malade.
- Discrimination à l'embauche.
- Droit du patient.

18 janvier **Mariage ou union et gestion financière du couple, aides sociales :**

- Concubinage, reconnaissance en paternité, père non déclaré.
- Les différents régimes matrimoniaux.
- Choix du nom de la mère, du père et des enfants.
- Autorité parentale, curatelle, tutelle.
- Évolution des responsabilités légales en fonction de l'âge.
- Apport d'un seul salaire ou revenu dans le foyer
- Apport de deux salaires ou revenus dans le foyer
- Chômage d'un ou des deux partenaires
- Aucun revenu des deux partenaires (étudiants ou autres).

25 janvier **Répartition des charges et finances :**

- Calcul de rentabilité du travail de la femme au foyer.
- Qui paye quoi dans le couple, en fonction de quels critères, que vaut le travail de mère, de père ?
- Calcul de rentabilité entre revenus et coûts de la garde (crèche, grand-mère, maman de jour, jeune fille au pair et autres aides).
- Répartition des tâches au sein de la famille.
- Mise en place d'une activité indépendante (démarches à effectuer, bilan et déductions).

1^{er} février

Budget et répartition des nouvelles dépenses et économies familiales:

- Élaboration d'un budget familial, présentation de différents outils et ressources.
- Incidences de l'arrivée d'un enfant sur le budget.
- Ouverture de nouveaux comptes communs (santé, enfant, crèche, école, loisirs).
- Analyse et calcul des économies ou gains envisageables et système D, (achats vêtements et articles de puériculture 2^e main, organisation de trocs de vêtements ou jouets, garde partagée d'enfants entre amies et voisines, bibliothèque, ludothèque, création d'un petit potager d'herbes aromatiques fraîches, achats de denrées soldées congelables, mises en conserves des denrées de saison, actions, soldes et divers.

8 février

Gestion légale et responsabilité vis-à-vis des «employés de maison» :

- Gestion des différents « employés » (grand-mère, maman de jour, jeune fille au pair, voisine ado, propre ado) et chèque emploi, assurance accident.
- Comment et pourquoi les déclarer et peuvent-ils être indépendants (femme de ménage, repasseuse, jardinier, homme à tout faire et Aide-Maternelles et autres) ?

15 février

Crédit à la consommation et prévention de l'endettement :

- Crédit à la consommation, cadre légal.
- À quoi faut-il faire attention ?
- Sensibilisation aux risques d'endettement.

1^{er} mars

Déclaration d'impôts

- Incidences de l'arrivée d'un enfant sur le plan fiscal.
- Présentation des différentes déductions légales possibles.

8 mars

Caisse-maladie et accident, allocations

- Bien choisir sa caisse d'assurance maladie de base et sa franchise.
- Choix des complémentaires : médecines naturelles, hospitalisation dans toute la Suisse, privée, semi-privée, assurance prénatale.
- Allocations familiales : quand commence le droit, qui les verse, qui les perçoit ?

Dates : du 11 janvier au 8 mars 2018

Horaire : le jeudi de 17h30 à 20h00

Durée : 8 cours de 3 périodes de 45 minutes

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 7 : Environnement

Logis et appareils électroménagers

Enseignant: M. Tony Manganelli,

Lieu : Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

CHOIX ET UTILISATION DES APPAREILS ELECTROMENAGERS ET ENVIRONNEMENT

- 15 mars** **Sensibilisation à la problématique des champs électromagnétiques**
- Environnement intérieur
 - Risques pour la santé des bébés et enfants
 - Moyens de prévention.
- 22 mars** **Sensibilisation aux effets secondaires des nouvelles technologies**
- Variété des technologies employées dans un ménage
 - Risques à l'égard des nouveau-nés et petits enfants.
- 29 mars** **Connaissance de l'installation électrique**
- Maison ou appartement.
 - Catégories d'appareils électroménagers, électriques ou électroniques.
- 19 avril** **Sensibilisation à l'aménagement d'un appartement ou d'une maison.**
- Choisir l'emplacement du mobilier, lits, médicaments et nourriture en fonction des différents appareillages et installations techniques.
 - Analyse des nuisances extérieures techniques et environnementales.
- 26 avril** **Impact de la lumière sur la santé.**
- Choix d'un éclairage adéquat
 - Contrôle des installations techniques de la maison par un professionnel
- 3 mai** **Analyse des différentes solutions de corrections et d'amélioration.**
- Savoir distinguer les solutions efficaces des gadgets inutiles.
 - Prendre conscience de son empreinte écologique.

Dates:	du 15 mars au 3 mai 2018
Horaire :	le jeudi de 17h30 à 20h00
Durée :	6 cours de 3 périodes de 45 minutes