AGENDA

13 MAI 25

0-3 ans

Atelier sur l'usage raisonné des écrans.
Salle Saint Exupéry de Delme à 9h30.

Inscription : 06 56 78 79 11

14 MAI 25

10 ans et +

Escape game sur le cyber-harcèlement
Foyer Rural de Maizières-lès-Vic de 14h00 à 17h00

Inscription : 07 54 38 75 24

15 MAI 25

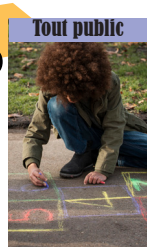
Tout public

Family Craft : le jeu vidéo des familles
MJC Centre Social de Dieuze à 18h00
(20 places disponibles).

Inscription : 03 87 86 97 41

16 MAI 25

Tout public



Jeux en famille sous le préau du périscolaire de Francaltroff à 16h00.

17 MAI 25

- **Lecture et bricolage** à la bibliothèque de Château-Salins de 09h00 à 11h00
(4 -9 ans. Inscription au 03 87 05 27 97).
- **Bébé lecteur à la bibliothèque** de Delme de 09h30 à 10h00
(0-4 ans. Inscription au 03 87 01 39 91).

18 MAI 25

Tout public

Jeux société en famille
Foyer Rural de Maizières-lès-Vic, de 14h00 à 17h00.

19 MAI 25

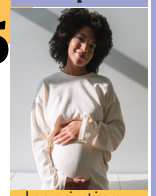
0-6 ans

Jeux libres organisé par le LAEP à Riche, de 8h45 à 11h15.

Informations : 06 56 78 79 11

20 MAI 25

Futurs parents



Yoga pré natal organisé par la Maison des 1000 premiers jours, de 09h30 à 11h00

Inscription : 06 56 78 79 11

21 MAI 25

- **Matinée des tout-petits** avec le Relais Petite Enfance à la bibliothèque de Château-Salins de 09h30 à 10h30 pour les enfants de moins de 6 ans. (inscription au 03 87 05 27 97).
- **Contes et Ateliers** pour les enfants de + de 6 ans à la médiathèque de Delme à 9h30 (sur inscription au 03 87 01 39 91).
- **Atelier sur le jeu enfants/parents** au périscolaire de Château-Salins, de 13h30 à 17h00 (inscription periscolaire@chateu-salins.fr ou 03 87 01 16 15).
- **Brico Fun en famille** à la bibliothèque de Dieuze, de 09h30 à 10h30, pour les enfants de - de 6 ans (inscription 06 26 74 03 71).

22 MAI 25

- **Matinée des tout-petits** avec le Relais Petite Enfance à la bibliothèque de Dieuze, de 09h30 à 10h30, pour les enfants de - de 6 ans (inscription 06 26 74 03 71).

Relevez les défis : 10 jours avec moins d'écran, Ensemble vous pouvez le faire !

Recycler vos vieux téléphones et câbles

Géocaching : télécharger l'application sur votre smartphone et aller trouver les trésors près de chez vous

Inverser les rôles : ce sont les enfants qui racontent les histoires

Faire une bonne action dans le village

Inventer une boîte à téléphone et créer vos propres règles

Soirée jeux de société en famille

Cuisiner avec les enfants

Écrire une anecdote sur un post-it, puis piocher à tour de rôle pour deviner à qui elle appartient

Land'art : créer une oeuvre d'art avec des éléments naturels

Soirée cinéma en famille

Fabriquer une bouteille de retour au calme

Partagez les défis sur la page Facebook dédiée :

« Relève les défis en famille dans le Saulnois et environs »

Prévenir les dangers des écrans :

les outils essentiels pour accompagner les parents.

Amener à votre enfant à dévier son regard lorsqu'il regarde la télévision ou la tablette toutes les 5 min afin de pourvoir **limiter l'effet hypnotique des écrans.**

Instaurer la « **formule des 4 pas** » : créée par la psychologue Sabine DUFLO : Pas le matin, pas aux repas, pas dans la chambre et pas au moment du coucher.

Installer un **logiciel de réduction de la lumière bleue** ou activer le mode « confort visuel » ou « éclairage nocturne » sur le téléphone et l'ordinateur qui permettra de limiter la lumière bleu émise par les écrans en utilisant des couleurs plus chaudes.

L'Association e-Enfance aides les jeunes victimes et témoins de **harcèlement et de violences numériques** à signaler et à faire supprimer en quelques heures tous contenus et comptes préjudiciables. N'hésitez pas à les contacter sur leur application mobile ou leur numéro 3018.

Limiter autant que possible l'exposition aux écrans quel que soit son âge, une pratique excessive peut avoir des conséquences :

- Sur le développement du cerveau et de l'apprentissage,
- Sur les capacités d'attention et de concentration,
- Sur le bien-être physique, mental et social,
- Sur le comportement

Communauté de Communes du Saulnois
Tél : 03.87.05.11.11
Mail : petite-enfance@cc-saulnois.fr

14 ter, Place de Saline
57170 CHÂTEAU-SALINS

DU 13 AU 22 MAI 2025

Les 10 jours avec moins d'écrans

On peut aussi faire autrement !

Le défi commence ici : retrouvez les actions près de chez vous !