

La semaine sans écrans (ou presque) pour toute la famille

CHALLENGE DE LA DECONNEXION

30 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2023

Centre Socioculturel de Fresnes sur Escaut

36 rue du Maréchal Soult 59970 Fresnes sur
Escaut

03.66.20.03.06

Espace Socioculturel intercommunal
Le Phare

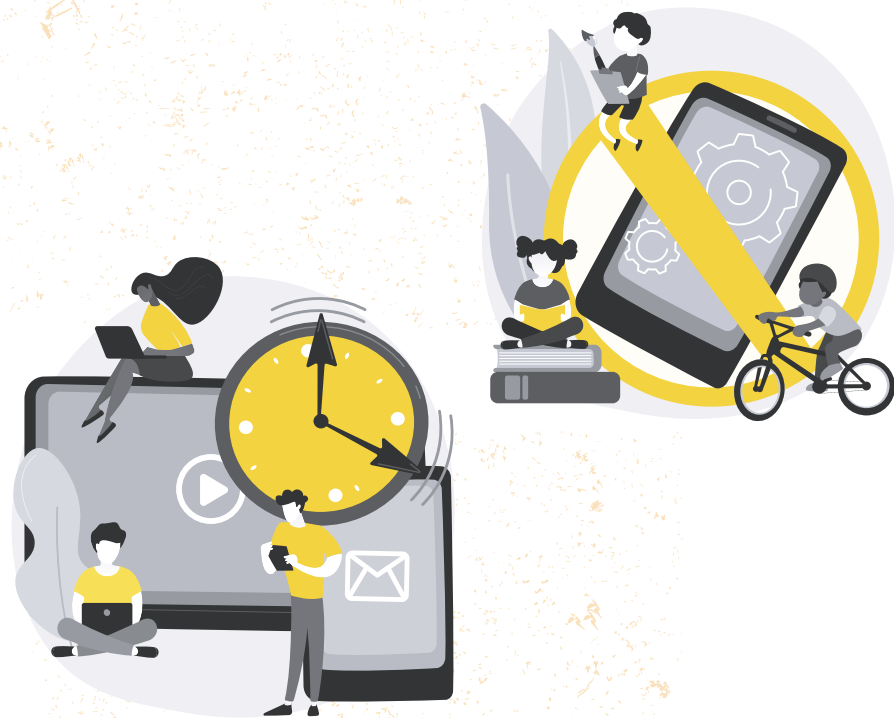
33 rue Renard Prolongée 59264 Onnaing

03.27.19.81.16

Centre Social de Condé sur l'Escaut

30 Place du Hainaut 59163, Condé sur l'Escaut

03.27.40.05.31





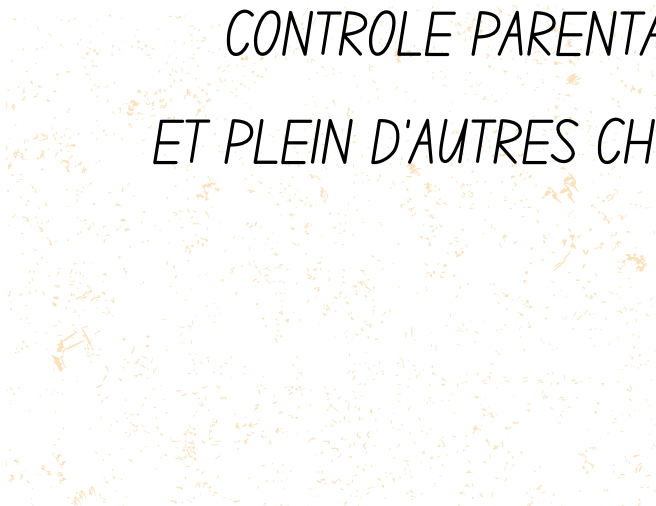
Brochure de la déconnexion

Parce que les moments en famille sont
si **précieux et importants**.

Parce que l'on a souvent les yeux rivés
sur les écrans et que l'on fait moins
attention à tout ce qui nous entoure.

Nous vous proposons de réaliser ce
"challenge de la déconnexion" en
famille afin de vous retrouver et
prendre conscience qu'il est possible
de faire y a de **multiples activités en
dehors des écrans**.

COMMENT APPRIVOISER LES ECRANS ?
UN ENSEMBLE D'OUTILS
POUR MIEUX APPREHENDER LES ECRANS
EN FAMILLE,
TIPS ET ASTUCES
TUTOS
CONTROLE PARENTAL
ET PLEIN D'AUTRES CHOSES



Gateau au yaourt

1 YAOURT

4 OEUFS

2 POTS DE SUCRE

1 POT D'HUILE

4 POTS DE FARINE

1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE

*saupoudrer de sucre glace pour la
garniture*



Vous trouverez dans ce livret un **planning d'activités** auquel vous êtes invités à participer en famille. Au centre socioculturel de Fresnes, d'Onnaing, Condé ou même encore dans différents lieux d'accueils collectifs et culturels.

Vous y trouverez aussi des idées **d'activités simples** que l'on peut faire à la maison.





LUNDI 30 OCTOBRE

ANIMATION AUTOUR
DU JEU, POUR
TOUS

avec la Ludothèque
"Le Petit Poucet"

10H00-12H00
14H00-17H00



Salle Jean Jaures de
Fresnes



Pancakes



2 YAOURTS NATURES
150G DE FARINE
2CC DE LEVURE CHIMIQUE
2 OEUFS
40G DE SUCRE
1 PINCEE DE SEL

Crêpes

POUR 6 PERSONNES

500G DE FARINE

6 OEUFS

100G DE SUCRE

1 LITRE DE LAIT

3G DE SEL

100G DE BEURRE



MARDI 31 OCTOBRE

**COURSE
D'ORIENTATION**
en famille



ATELIER ART
PLASTIQUE

14H00-16H00
Musée vivant des enfants
à Fresnes

LIEU D'ACCUEIL
ENFANT-PARENT

13H45-16H30
Micro-crèche
Petit à Petit d'Onnaing

**ANIMATION
AUTOUR DE JEUX
ANCIENS**

14H00-17H00
Relais petite enfance à
Vicq


SOIREE HALLOWEEN

18H30

CSC Fresnes
CSC Onnaing
CS Conde



JEUDI 2 NOVEMBRE



P'tit dej en famille
suivi d'une animation jeux

LES PARENTS,
LES ENFANTS ET
LES ECRANS

9H30-11H30
CSC Fresnes
CS Conde-sur-Escaut

Animation contes
pour les 3-6 ans

10H00-11H00

Bibliothèque
Fresnes



ACTIVITE SPORTIVE
"FAMILY MOOVE"



14H00-15H30
CSC Onnaing

SERIEZ-VOUS PRET A RENOUVELER L'EXPERIENCE ?





A VOUS DE REpondre ...

EST-CE QUE CETTE SEMAINE VOUS A DONNE ENVIE
DE FAIRE PLUS D'ACTIVITES « SANS ECRAN » EN
FAMILLE ?

VENDREDI 3 NOVEMBRE

ATELIER CUISINE

9h30-11h30

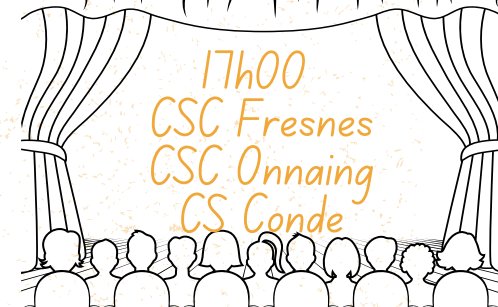


CSC Fresnes
CSC Onnaing

MARCHE
INTERGENERATIONNELLE
14H00

GOUTER
16H00

SPECTACLE THEATRAL
"ECRAN TOTAL"
par les improvocateurs



17h00
CSC Fresnes
CSC Onnaing
CS Conde





Notre Famille

NOM(S) - PRENOM(S) - AGE(S) DES PARENT(S)

EN AVEZ-VOUS FAIT EN DEHORS DES TEMPS
D'ACTIVITES PROPOSES CETTE SEMAINE? (JEU DE
SOCIETE, CUISINE, LECTURE, BALADE ...)

NOM(S) - PRENOM(S) - AGE(S) DES ENFANTS

ADRESSE





A VOUS DE REpondre ...

AVEZ-VOUS FAIT DES ACTIVITES PROPOSEES DANS LE
LIVRET ?

SI OUI LESQUELLES ?



VOS ENFANTS FREQUENTENT-ILS UNE
STRUCTURE D'ACCUEIL COLLECTIF ? (CENTRE
SOCIAL, CENTRE DE LOISIR, CRECHE...)


PRATIQUENT-ILS UN SPORT ?



A VOUS DE REPONDRE ...

*AVEZ-VOUS RESENTI UN/DES CHANGEMENT(S)
DANS LA RELATION AVEC VOTRE ENFANT ?*

SI OUI LESQUELLES ?



*AVEZ-VOUS REMARQUE UN CHANGEMENT DE
COMPORTEMENT CHEZ VOTRE/VOS ENFANT(S) ?*

PLUS CALME PLUS A L'ECOUTE PLUS ATTENTIF

MOINS FATIGUE PLUS AGITE AUTRE PRECISEZ

*AVEZ-VOUS REMARQUE UN CHANGEMENT DANS VOTRE
COMPORTEMENT ?*

PLUS DISPONIBLE PLUS DE TEMPS MOINS STRESSE

PLUS A L'ECOUTE MEILLEUR SOMMEIL AUTRE PRECISEZ





A VOUS DE REpondre ...

QUEL(TYPE(S) D'ECRAN(S) Y A-T-IL A LA MAISON ?

Je m'exprime ICI



Pourquoi nous participons à ce Challenge ?

COMBIEN DE TEMPS PASSEZ-VOUS SUR LES ECRANS EN TEMPS ORDINAIRE ?

MOINS D'1H

ENTRE 2 ET 3H

PLUS DE 3H

CETTE SEMAINE COMBIEN DE TEMPS AVEZ-VOUS PASSE SUR LES ECRANS ?

MOINS D'1H

ENTRE 2 ET 3H

PLUS DE 3H

A COMBIEN D'ACTIVITES AVEZ-VOUS PARTICIPE CETTE SEMAINE ?

Avons nous un besoin ou une attente particulière ?

LES ACTIVITES A FAIRE A LA MAISON EN FAMILLE

- Lire des histoires
- Jouer en famille
- Cuisiner en famille
- Dessiner, peindre
- Ecouter de la musique (danser, chanter, faire un karaoké, un blind test)
- Créer un instrument de musique (bâton de pluie, maracas)



ICI, JE FAIS TAMPONNER LES ACTIVITES QUE J'AI FAITES

VENDREDI 3 NOVEMBRE

ATELIER CUISINE

MARCHE
INTERGENERATIONNELLE

GOUTER

SPECTACLE THEATRAL
"ECRAN TOTAL"
par les improvocateurs

ICI, JE FAIS TAMPONNER LES ACTIVITES QUE J'AI FAITES

JEUDI 2 NOVEMBRE

*P'tit dej en famille
(suivi d'une animation jeux)*

*LES PARENTS,
LES ENFANTS ET
LES ECRANS*

*ACTIVITE SPORTIVE
"FAMILY MOOVE"*



- *Aller marcher, se balader en trottinette, rollers, vélo...*
- *Faire une ballade dans les bois ou à la base de loisirs*





ICI, JE FAIS TAMPONNER LES ACTIVITES QUE J'AI FAITES

LUNDI 30 OCTOBRE

ANIMATION AUTOUR
DU JEU

ICI, JE FAIS TAMPONNER LES ACTIVITES QUE J'AI FAITES

MARDI 31 OCTOBRE

COURSE
D'ORIENTATION
EN FAMILLE

ATELIER ART
PLASTIQUE

LIEU D'ACCUEIL
ENFANT-PARENT

ANIMATION
AUTOUR DE JEUX
ANCIENS

SOIREE HALLOWEEN

