



**FA' BULL'EUX**  
**LE JOURNAL**  
**#03**

# **LES VACANCES D'HIVER**

**POUR PROFITER DES FÊTES PÉPÈRES**



**"C'est Noël : il est grand  
temps de rallumer les  
étoiles."**

**Guillaume Apollinaire**



# SOMMAIRE

## FOCUS



Quizz de Noël

## BON PLAN SANTÉ



Douceurs de Noël

## ASTUCES PARENTALITÉ



Le chantage fait rage

## DÉFIS FAMILLE



Calendrier de l'Avent

LIENS UTILES : Noël écolo



# ÉDITO

---





# OH! OH! OH!

C'est le doux tintement des fêtes de fin d'année qui revient ! Entre magie et frénésie, le mois de décembre nous berce par ses lumières scintillantes, ses chants de Noël, ses téléfilms, ses histoires magiques, ses odeurs de petits gâteaux et de chocolat chaud !

**LE TOUT PARSEMÉ D'UN GOÛT DE RETOUR EN ENFANCE OÙ LA MAGIE RETENTIE !**

Et voilà une nouvelle facette de la parentalité apparaît : en devenant parent, on devient le Père ou la Mère Noël ou les lutins, ou le renne Rudolph qui guide sa troupe du 24 au 31 au soir ! Qui aurait cru ça ?!

**C'EST À VOUS DE JOUER ET D'INVENTER VOTRE PROPRE VISION DE NOËL QUI SERA LES SOUVENIRS DE DEMAIN DE VOS ENFANTS !**

Garder ce que l'on a connu ? Mélanger les traditions avec sa compagne ou compagnon pour créer votre propre tradition ? Préserver les uns et les autres, parfois quitte à faire des concessions !

**NOËL ET NOUVEL AN C'EST MAGIQUE, C'EST LA FÊTE !**

Pourtant pleins de questions se bousculent, les routines sont ébranlées entre la folie des achats, les repas qui se succèdent, le trop plein et un budget à tenir.

**NOTRE SOUVENIR D'ENFANCE PEUT VITE ÊTRE ÉBRANLÉ QUAND ON EST PARENT ET NOËL DEVIENT AMER OÙ LE STRESS PEUT VITE PRENDRE LE DESSUS.**

A travers cette nouvelle édition qui met à l'honneur les fêtes de fin d'année, nous souhaitons apporter un air de légèreté et pleins d'idées pour affronter cette période pleine de surprises !

# FOCUS

---

QUIZZ DE NOËL  
QUEL PÈRE NOËL ÊTES-VOUS?





# NOËL, AVEC SES LUMIÈRES SCINTILLANTES ET SES MELODIES JOYEUSES, ÉVOQUE SOUVENT UNE IMAGE DE BONHEUR ET DE CONVIVIALITÉ.

Cependant, pour de nombreux parents, cette période festive peut aussi être une source de stress et d'anxiété.



**LES ATTENTES ÉLEVÉES, LES PRESSIONS FINANCIÈRES, ET LES SOUVENIRS PARFOIS DOULOUREUX PEUVENT ASSOMBRIR CE MOMENT DE L'ANNÉE.**

## PRESSIONS FINANCIÈRES

Offrir des cadeaux, organiser des repas de fête, et participer aux traditions peuvent rapidement devenir coûteux. Pour certains parents, la pression de répondre aux attentes peut être écrasante. Les parents veulent offrir à leurs enfants un Noël magique, mais cela peut mener à des dettes ou à des sacrifices dans d'autres aspects de leur vie.

## GESTION DU TEMPS

Noël implique souvent de jongler entre de nombreuses responsabilités : préparer des repas spéciaux, décorer la maison, assister à des événements scolaires ou communautaires. Le temps semble souvent manquer, augmentant le stress et la fatigue.

## SOUVENIRS ET ÉMOTIONS

Les fêtes peuvent raviver des souvenirs douloureux. Les parents doivent parfois gérer leurs propres émotions tout en essayant de créer une ambiance joyeuse pour leurs enfants. Cette dissonance peut être émotionnellement épuisante.

## PRESSIONS SOCIALES

Les réseaux sociaux peuvent amplifier la pression ressentie par les parents, en montrant des images idéalisées de Noël. Comparer sa propre réalité à ces images parfaites peut entraîner des sentiments d'insuffisance et de frustration.

**MÊME FACE À CES DÉFIS, N'OUBLIEZ JAMAIS QUE L'ESSENTIEL DE NOËL EST LE TEMPS PASSÉ ENSEMBLE ET L'AMOUR PARTAGÉ. CHAQUE PETIT GESTE COMPTE ET APPORTE DE LA MAGIE AUX YEUX DE VOS ENFANTS. SOYEZ INDULGENTS ENVERS VOUS-MÊME ET RAPPELEZ-VOUS QUE VOUS FAITES DE VOTRE MIEUX, CE QUI EST DÉJÀ EXTRAORDINAIRE.**



# Chacun vit les fêtes de Noël différemment!

Plongez dans notre quizz et découvrez des astuces pour bien vivre cette période forte en émotions !

QUESTION 1 :

**1er décembre, on compte les jours, place au compte à rebours :**

Je suis tout feu tout flamme,  
plus rien ne me calme



Je suis mi-figue mi-raisin,  
c'est dans combien de matin ?



Je suis une goutte d'eau qui s'étale  
et tente de se faire la malle



QUESTION 2 :

**Et si cette année Noël c'est :**

Ça sera normal, rien de colossal.  
Le 24, le 25, le 26, le 27...  
Quand est-ce que ça s'arrête ?



Le moment d'innover, on a le  
droit de tout changer !  
Faut-il vraiment inviter mémé ?



Une tradition ! Vive le réveillon !  
Ça sera grandiose, même avec peu  
de choses.



QUESTION 3 :

**Quel serait votre principal atout en tant que Père-Noël :**

Je ne suis pas assez costaud  
pour tirer tous ces cadeaux. Je  
travaille comme un lutin c'est  
déjà bien.



Arriver à destination avec  
toutes mes belles attentions.



Je finirai le lait et les gâteaux !  
Après tout, ils ne sont pas là  
pour faire beau.



QUESTION 4 :

**Quelle est votre réaction face à une cheminée trop étroite :**

Je rentre mon ventre pour entrer  
dans l'ancre. 1 pas de bourrée, 2  
sauts sur le côté et le tour est  
joué ! Paquets déposés.



Oh bah...  
je les dépose à côté,  
ils vont bien finir par les trouver.



"Quoi ? Je ne passe pas ?"  
J'envoie valser tous les paquets et  
je retourne me coucher.



QUESTION 5 :

**Si j'étais un élément du sapin de Noël, je serais :**

Une des boules du milieu. Quand  
on passe à côté, je suis un peu  
secoué. Mais je vais m'accrocher  
pour quand même bien fêter.



La branche du dessous qui fait  
la moue.



La guirlande scintillante et  
étincelante ! Noël c'est la fête, faut  
que ça pétille, faut que ça brille !





# Chacun vit les fêtes de Noël comme il l'entend !



## UN MAX DE SAPIN !

Pour vous Noël c'est essentiel. C'est synonyme de festivité, de convivialité et de joyeuseté, tout ce qui finit en "é" sauf anxiété.

Vive Noël ! Tout se vit avec légèreté. C'est les vacances, c'est la fête !

Le rythme du quotidien ? Aux oubliettes !

### PETITE ASTUCE :

Vivre Noël pleinement avec de l'émerveillement et beaucoup de chants, ça peut être fatiguant pour les enfants. Le rythme est chamboulé pour festoyer. Essayez d'instaurer des petits rituels spécial Noël pour que votre enfant ait quand même des repères dans le temps (oui c'est important).



## UN MAX DE LUTIN !

Pour vous Noël, c'est une belle fête, mais c'est prise de tête. Toute la famille veut être présente, mais elle est envahissante. Tout le monde veut porter bébé, veut le stimuler, critiquer vos choix de parentalité. Tout en précisant "c'est pour t'aider". Vous voilà fatigué et énervé. Mais vous préférez ne rien dire pour éviter une crise. Vivement la fin du réveillon que vous puissiez retrouver votre cocon.

### PETITE ASTUCE :

L'envahissement et les "conseils" mettent vos nerfs en éveil. Construisez vos réponses types, qui mettront un frein aux critiques. Courage, ce n'est qu'un passage. Et finalement, se retrouver tous ensemble le temps d'une soirée, si c'est bien préparé, vous en ressortirez apaisé et avec la fierté d'avoir osé vous affirmer sans vous agacer.



## UN MAX DE RENNES !

Pour vous Noël, c'est comme le réveillon, on y va à reculons. Le père Noël, on lui balance un coup de pelle. Les cadeaux, vous en avez plein le dos. Et puis zut, tout sera fait à la dernière minute !

Pourquoi tant d'engouement, pour une semaine où on mange tout le temps. Pour après râler parce qu'on n'ose plus se peser, et tout le régime de l'année est foiré.

### PETITE ASTUCE :

Durant l'année, lorsqu'une idée de cadeau vous vient, pensez à le noter. Et hop, en novembre ou en décembre, il n'y a plus qu'à se détendre.

Se retrouver autour d'une table, ça peut être apprécié si tout le monde peut se sustenter sans stresser. Alors, au tirage au sort avec un petit challenge des aliments, et tout le monde sera content.

# ASTUCES PARENTALITÉ

LE CHANTAGE DE NOËL

---





# CHAQUE PARENT EST UN SUPER-HÉROS DU QUOTIDIEN !

Dans cette astuce parentalité nous allons vous parler de CHANTAGE! Le mois de décembre laisse peu à peu apparaître la neige, les lumières, les décorations et les petites attentions. Pour autant, il fait place au chantage : Le fameux "Chantage de Noël !"



**LORSQU'ON DEVIENT PARENT, ON VEUT SE FAIRE RESPECTER. CELA PASSE SOUVENT PAR LE FAIT QUE L'ENFANT DOIT RESPECTER LE CADRE ET LES RÈGLES ÉTABLIES. C'EST À CE MOMENT-LÀ QU'ON A TENDANCE À AVOIR RECOURS À CE QUE L'ON APPELLE LE CHANTAGE AFFECTIF.**

**UTILISER NOËL COMME LEVIER POUR OBTENIR UN BON COMPORTEMENT PEUT CRÉER UNE PRESSION ÉMOTIONNELLE EXCESSIVE ET NUIRE À L'EXPÉRIENCE FESTIVE DE L'ENFANT.**

*Pourquoi utiliser le chantage ? Parce qu'on l'utilise en espérant que le mauvais comportement s'amenuise ? Nos grands-parents et nos parents l'ont utilisé, et ça ne nous a pas tué. Ils l'ont même recommandé.*

*Allons ! Un peu de rébellion ! Et si vous osiez stopper les legs du passé ?*

## DE QUOI PARLE T-ON ?

Le chantage est devenu un adage. On n'y fait plus attention, c'est devenu la solution.

Pourtant en y réfléchissant, on ne l'utilise pas tout le temps.

Uniquement quand c'est important pour les enfants.

En décembre c'est moins tendre. Ça y va de plus belle parce que c'est Noël.

- "Si tu ne vas pas au dodo, t'auras pas de cadeaux !"

- "Si tu cries tout le temps, le Père Noël ne sera pas content !"

- "Continue comme ça, et ton p'tit train tu ne l'auras pas !"

**C'est dommage parce que ça fait des ravages.**



*Mais lorsque l'on joue sur l'émotionnel de l'enfant, on ne résout pas ce qui provoque ce comportement si énervant.*

*On pose juste un couvercle sur cette petite cocotte-minute à émotions. Qui tôt ou tard explosera, qu'on le veuille ou pas.*

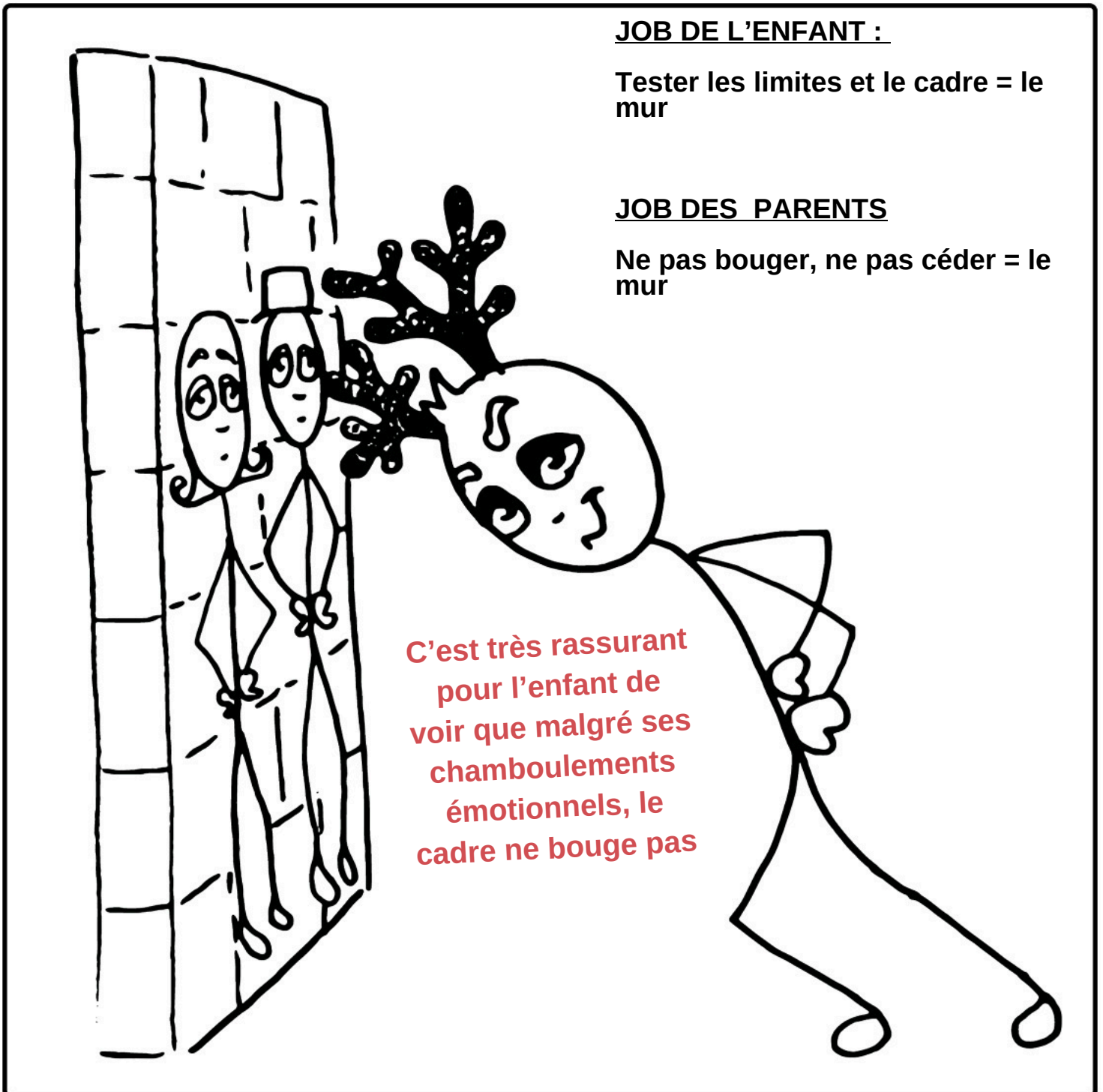


JUSQU'À SES 7 ANS (COURAGE C'EST QUAND MÊME QU'UN PASSAGE...LONG...TRÈS LONG...TENEZ BON),



VOTRE ENFANT VIT DES PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES (PRESQUE QUOTIDIENNES). IL EST DONC IMPORTANT, POUR SA CONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE ET SOCIALE, D'ACCOMPAGNER LA GESTION DE CES PERTURBATIONS.

## VOUS ÊTES UN MUR



### JOB DE L'ENFANT :

Tester les limites et le cadre = le mur

### JOB DES PARENTS

Ne pas bouger, ne pas céder = le mur

C'est très rassurant pour l'enfant de voir que malgré ses chamboulements émotionnels, le cadre ne bouge pas

# JUSQU'À SES 7 ANS

(COURAGE C'EST QUAND MÊME QU'UN PASSAGE...LONG...TRÈS LONG...TENEZ BON),

## TU CHOISI LE CHANTAGE VOICI LES RAVAGES ...

Le chantage affectif peut diminuer la joie et la magie associées à cette période, transformant une fête joyeuse en source de tension = perte de la magie de Noël.

Cela peut engendrer une grande insécurité et du stress si les comportements sont constamment conditionnés par des récompenses ou des punitions liées à Noël.

Et cela peut baser la relation d'une manière très particulière. Bon comportement = récompense mais si votre enfant a un bon comportement et ne reçoit plus de cadeaux que se passe-t-il? Comment vas-t-il réagir? N'est-ce pas s'enfermer dans un cercle illogique ?

## TU CHOISIS D'ACCOMPAGNER TON ENFANT DANS LA GESTION DE SES ÉMOTIONS, C'EST LA BONNE SOLUTION = CONSTRUCTION D'UN ENFANT CONFiant !



Il est important d'écouter et d'accueillir les émotions de votre enfant. Cela ne veut pas dire accepter la totalité du comportement.

Si votre enfant tape, mord etc, il sera important d'instaurer une barrière physique entre votre enfant et vous (le mettre dans son lit par exemple. C'est un endroit sécurisé, dans lequel il ne pourra pas se faire mal ni faire mal aux autres). Le laisser hurler.

Quand votre enfant s'apaise, y retourner et à ce moment-là vous reprenez avec lui ce qu'il vient de se passer, en expliquant aussi ce que vous n'acceptez pas.



## DIMINUTION DES "MAUVAIS" COMPORTEMENTS :

**PARCE QUE VOUS AUREZ RÉUSSI À L'ACCOMPAGNER POUR TROUVER DES ALTERNATIVES ET QU'IL PUISSE MIEUX GÉRER CE TSUNAMI ÉMOTIONNEL.**





# JUSQU'À SES 7 ANS

(COURAGE C'EST QUAND MÊME QU'UN PASSAGE...LONG...TRÈS LONG...TENEZ BON),

Alors oui, Marcel on a envie de le mettre à la poubelle parce qu'il ne termine pas sa soupe aux vermicelles.

Oui, Léandre on a envie de le suspendre parce qu'il ne veut rien entendre.

Effectivement Giuseppé est fatigué alors il ne fait que crier, hurler, taper des pieds on a envie de le laisser chez mémé !

Et il y a Mélissa, on en a jusque-là, parce que rien ne va !



## ALORS VOICI QUELQUES SOLUTIONS.

### POUR FAIRE DIMINUER LA PRESSION, METTEZ EN PLACE VOS PROPRES TRADITIONS :

Oui Noël est une fête familiale au sens large. Mais pour que chaque temps, jusqu'à ce regroupement tonitruant, soit marrant et pas angoissant, mettez vos propres ingrédients pour que ça pétille dans votre petite famille.

### PROPOSEZ DES CHOIX SIMPLES À VOTRE ENFANT :

Vous avez décidé que c'était le jour de la douche mais votre enfant hurle parce qu'il ne veut pas. C'est vous le chef ! Mais pour donner cette impression de "contrôle" à votre enfant, proposez-lui le choix "ok, tu préfères prendre ta douche avant ou après le repas ?"

### PENSEZ POSITIF



Il est vrai que nous sommes élevé dans le négativisme.

Mais je vous invite à penser OUI - POSITIF - et mettre en avant que les bons comportements parce que c'est ça qui est important !

### VALORISEZ LES BONS COMPORTEMENTS :

Plus votre enfant verra qu'en ayant un comportement positif il attire votre attention, moins il aura envie de l'attirer par le mauvais. (après chaque période du développement à son lot de petits comportements charmants...il faudra juste serrer les dents).



### **Aaaaaaah le meilleur pour la fin.**

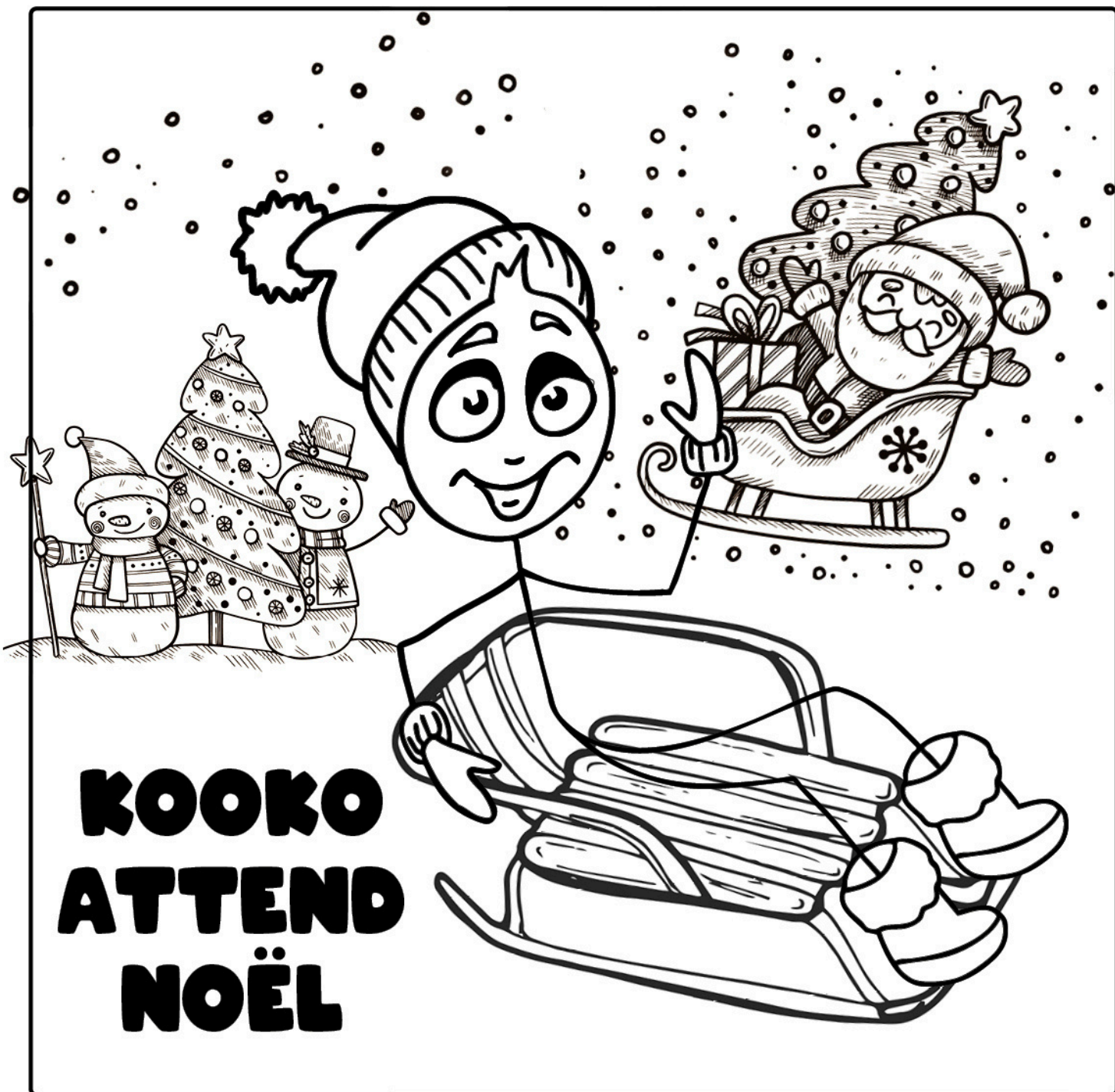
Alors oui ce n'est pas toujours évident d'être un "bon parent" (j'ai toujours pas trouvé de définition adaptée. Pour moi le meilleur parent reste le parent imparfait, qui ose se tromper et s'excuser).

### **Oui vous avez le droit de vous emporter, et de ne pas avoir envie de vous fatiguer à répéter.**

Le tout, est de savoir s'exprimer, et se remettre en question pour en discuter avec votre morpion.

**Votre enfant est une éponge et imite ce qu'il voit.**





**KOOKO  
ATTEND  
NOËL**





# BON PLAN

# SANTÉ

LES PETITS METS DE NOËL POUR LES  
PAPILLES DES PETITS



# DES REPAS GASTRONOMIQUES POUR LES TOUT-PETITS ON DIT OUI !!!

Dans ce bon plan santé, nous vous apportons des petites recettes de Noël spéciales bébés et pour les tout-petits afin d'éveiller leurs papilles



**HUMMMMM, LES FÊTES DE NOËL APPROCHENT ET DÉJÀ NOUS RÊVONS DE PETITS PLATS QUI SERONT CUISINES AVEC AMOUR ! UN AN QUE NOUS ATTENDONS DE MANGER À NOUVEAU LES SAVEURS DE NOËL ET COMME CE N'EST QU'UNE FOIS DANS L'AN, ON VA S'EN METTRE PLEIN LA PANSE ET SANS CULPABILISER! EH BIEN OUI, C'EST LA MAGIE !**

**MAIS ATTENTION, VOS PETITS ONT DES BESOINS BIEN SPÉCIFIQUES ! MAIS TOUT EN EQUILIBRE VOUS POUVEZ LEUR OFFRIR LEUR PROPRE PETITS PLATS POUR EVEILLER LEUR FIN PALET EN RESPECTANT LEUR BESOIN D'ENFANT ET LEUR PETIT ESTOMAC DE LUTIN.**



**LES REPAS ÉQUILIBRÉS PEUVENT ÊTRE TOUT AUSSI FESTIFS ET DÉLICIEUX QUE LES AUTRES. IL SUFFIT D'ÊTRE CRÉATIF AVEC LES INGRÉDIENTS ET LES PRÉSENTATIONS POUR RENDRE LES PLATS ATTRACTIFS ET SAVOUREUX POUR LES ENFANTS.**

## **ON VOUS DIT TOUT**

### **ALTERNATIVES SAINES**

Préparez des alternatives plus saines des plats traditionnels. Par exemple, vous pouvez faire une purée de patate douce plutôt qu'une purée de pommes de terre classique.

### **ÉNERGIE**

Les fêtes peuvent être épuisantes pour les petits, avec toutes les activités et l'excitation. Un repas équilibré les aide à maintenir leur niveau d'énergie tout au long de la journée.

### **HYDRATATION**

Encouragez les enfants à boire de l'eau entre les repas pour les garder hydratés et proscrire les boissons sucrées.

### **PARTICIPATION**

Laissez les enfants participer à la préparation des repas. Cela peut les intéresser davantage à ce qu'ils mangent et les encourager à essayer de nouveaux aliments.

### **MODÉRATION DES SUCRERIES**

Limitez les sucreries en les servant après un repas équilibré. Cela aide à réduire l'envie de consommer des sucreries en grande quantité.

**Planifiez à l'avance le menu de Noël en incluant des options saines et adaptées aux enfants. Cela permet de s'assurer qu'il y a un bon équilibre entre gourmandise et nutrition.**



# MENU DU TOUT PETIT

## Pour un réveillon sans stress



SAPINS DE LÉGUMES COLORÉS

PARMENTIER DE PANAIS AU CANARD

COMPOTÉ POMME CLÉMENTINE

BÛCHETTE DE NOËL

BY DOLORES

# RECETTES

## SAPINS DE LÉGUMES COLORÉS



### INGRÉDIENTS

- Concombre
- Carottes
- Poivrons rouges et jaunes
- Fromage (pour les étoiles)
- Yaourt nature (pour la sauce dip)
- Herbes (comme la ciboulette ou l'aneth) pour aromatiser la sauce

### PRÉPARATION DES LÉGUMES

Couper tous les légumes en tranches épaisses puis utiliser un emporte-pièce en forme de sapin pour découper les tranches en forme de sapins.

### DÉCORATION DES SAPINS

Couper des tranches de fromage et utiliser un petit emporte-pièce en forme d'étoile pour découper des étoiles. Placer les étoiles de fromage sur le sommet des sapins de légumes.

### PRÉPARATION DE LA SAUCE DIP

Dans un petit bol, mélanger le yaourt nature avec des herbes ciselées comme la ciboulette ou l'aneth pour donner du goût. Vous pouvez aussi ajouter une pincée de sel et un peu de jus de citron si vous le souhaitez.

### PRÉSENTATION

Disposer les sapins de légumes colorés sur une assiette de présentation. Server avec la sauce dip au yaourt à côté pour tremper.

Utiliser des piques à cocktail pour maintenir les formes de sapin intactes.

## PARMENTIER DE PANAIS AU CANARD



### INGRÉDIENTS

Pour 1 portion, à partir de 6 mois, adapter les quantités en fonction de l'âge :

- 140g de panais
- 60g de pomme de terre
- 15g d'aiguillette de canard
- 1 cuillère à café d'huile végétale

### PRÉPARATION

Laver et éplucher le panais. Couper en morceaux. Mettre dans un panier vapeur, et cuire à la vapeur (25 minutes environ).

Au bout de 5mn, rajouter la pomme de terre lavée, épluchée et couper en petits morceaux. (finir les 20 minutes de cuisson).

Dans une petite poêle, faire revenir l'aiguillette de canard coupée en petit morceaux, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et cuit à cœur.

### PRÉSENTATION

Mixer le panais ou la patate douce et la pomme de terre ensemble, en purée grossière. Recouvrir le canard avec la purée.

Parsemer de chapelure et gratiner légèrement le Parmentier au grill du four. Vous pouvez bien sûr y rajouter épices et herbes selon votre inspiration.

# RECETTES

## COMPOTÉ POMME CLÉMENTINE



### INGRÉDIENTS

- 3 pommes (douces comme Golden ou Gala)
- 2 clémentines (pelées et segmentées)
- 1/2 tasse d'eau
- Optionnel : une pincée de cannelle

### PRÉPARATION

Éplucher et épépiner les pommes. Coupez-les en petits morceaux.

Peler les clémentines et séparer-les en segments. Assurez-vous d'enlever toute la peau blanche pour une texture lisse.

### CUISSON

Placer les morceaux de pommes et les segments de clémentines dans une casserole. Ajouter l'eau.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

### MIXAGE

Une fois les fruits cuits, utiliser un mixeur plongeant ou un blender pour réduire les fruits en une compote lisse.

Si vous utilisez la cannelle, ajoutez une pincée et mélangez bien.

### PRÉSENTATION

Dans une jolie verrine ou petite assiette de Noël pour le plaisir de découvrir l'image au fond de l'assiette.

## BÛCHETTE DE NOËL



### INGRÉDIENTS

- 1 pain d'épices tout fait
- 200 g de fromage frais (type mascarpone ou ricotta)
- 1 cuillère à café de vanille liquide

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le fromage frais, le miel et la vanille jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Couper le pain d'épices en tranches fines.

Étaler une couche de garniture sur chaque tranche de pain d'épices.

Rouler délicatement chaque tranche pour former des petites bûches individuelles.

Réfrigérer pendant environ 30 minutes pour que les bûches prennent bien.

### PRÉSENTATION

Pour une présentation encore plus festive, saupoudrez les bûches avec un peu de sucre glace avant de servir.

Vous pouvez aussi ajouter quelques morceaux de fruits frais ou secs sur la garniture avant de rouler les tranches de pain d'épices.





# VOS IDÉES DE MENUS



# DÉFI FAMILLE

FABRICATION D'UN CALENDRIER DE L'AVENT  
PLEINS DE SURPRISE!

---



# LE DÉFI FAMILLE DE CETTE 3 ÈME ÉDITION

## UN CALENDRIER DE L'AVENT FACILE A FAIRE, ET PARTAGE DE MOMENTS EN FAMILLE ASSURÉS

Pour attendre Noël et mettre une petit peu de magie en famille c'est facile ! Vous avez besoin :

- D'un bocal
- D'une paire de ciseaux
- Voici quelques idées à mettre sur vos petits papiers ! La répétitions les enfants adorent donc pas tant d'idées à trouver!
- Mettre les petits papiers dans le bocal!



**CHAQUE MATIN, TIRER UN PETIT PAPIER!**

**SURPRISE QU'EST-CE QUI VOUS ATTEND CE SOIR QUAND VOUS VOUS RETROUVEZ EN FIN DE JOURNÉE!**



**A VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ!! VOICI QUELQUES IDÉES**



- |  |   |
|--|---|
|  Faire photo de Noël Grimace               |  Soirée élégante   |
|  Danse en famille                          |  Soirée déguisée   |
|  Soirée club de lecture                    |  Soirée chaussettes aux mains                            |
|  Séance rires en famille                   |  Soirée dessins  |
|  Soirée pyjama (film ?)                    |  Soirée bruits   |
|  Repas ptit dej en soirée                  |  Soirée jeux   |
|  Moment câlin collectif                    |  Moment câlin collectif                                  |
|  Promenade dans la nuit                    |  Soirée pique-nique                                      |
|  Soirée pizzas                             |  Cabanes dans le salon                                   |
|  Soirée repas apéro                        |  Soirée plage  |
|  Soirée karaoké / chants                   |  Porter un accessoire rouge                              |
|  Soirée tout le monde s'habille à l'envers |  Soirée sans lumière, vive les bougies et les guirlandes |



# LIENS UTILES

---



# BUDGET SERRÉ ! ENVIE DE SORTIR DE LA FOLIE DE CONSOMMATION ! CET ARTICLE EST POUR VOUS !

UN NOËL ÉCOLO ET ÉCONOMIQUE, C'EST L'OCCASION DE SE RECENTRER SUR L'ESSENTIEL EN PARTAGEANT DES MOMENTS PRÉCIEUX EN FAMILLE, EN CRÉANT DES SOUVENIRS DURABLES À TRAVERS DES ACTIVITÉS SIMPLES ET JOYEUSES COMME LA CUISINE ET LES JEUX, EN PLEIN AIR, ET EN OFFRANT DES CADEAUX FAITS MAISON OU RÉUTILISABLES QUI MONTRENT NOTRE AMOUR TOUT EN RESPECTANT NOTRE PLANÈTE

## LA SECONDE MAIN

Ce n'est pas toujours un réflexe mais c'est une super astuce pour gâter vos petits lutin!

Vous pouvez aller chiner dans les brocantes, sur le bon coin, les boutiques de friperie

**Sur ALTKIRCH la croix rouge est un lieu pour TOUS** et oui sans exception! Les bénévoles font un travail de titans pour que la récupération soit la solution!

### Quoi chiner ?

les livres, les jouets, les vêtements, les jeux de sociétés, les peluches !

**Pourquoi ne pas faire le pas?**  
C'est **Tip** pour votre bourse et **Top** pour la planète



## DES CADEAUX FABRIQUÉS ET DU TEMPS ENSEMBLE

Passer du temps en famille plutôt que d'offrir des cadeaux matériels permet de créer des souvenirs précieux à travers des activités simples et joyeuses comme la cuisine, les jeux en plein air, et les soirées cinéma, tout en renforçant les liens familiaux et en enseignant aux enfants l'importance des moments partagés et du respect de l'environnement.

### Des idées en vrac !

Fabriquer confitures et petits gâteaux de Noël

Des kits de chocolat chauds

Selon tes talents , tricots, coutures, peinture...

**Est-ce que tu y a déjà pensé ? fini les papiers cadeaux, mais récupère tes vieux foulards, torchons, draps... pour emballer les paquets! c'est gratuit, écolo, et surtout trop beau!!!**



**FA' BULL'EUX**

# BELLES FÊTES À TOUS

*MÉLANIE ERB*

Coordinatrice Petite enfance

FA'BULL'EUX | Journal intercommunal d'information de la communauté de communes Sundgau pour les parents | 39 avenue du 8ème Régiment de Hussards 68130 ALTKIRCH - [www.cc-sundgau.fr](http://www.cc-sundgau.fr) | Directeur de la publication : Président CCS | Comité de rédaction : - Pôle communication & Petite enfance | Conception graphique : GRAPHISME - Mélanie ERB - Copilot Designer - Bing.com Carine WOLF-graphiste CCS | Droits de reproduction réservés | Diffusion : FA'BULL'EUX Le journal est distribué par nos soins dans tous les services petite enfance de la Communauté de Communes Sundgau et auprès des partenaires - Gratuit.



**SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !**



Nos partenaires :

