

# La Gazette Janvier 2024



L'équipe Coeurs 2 Parrains vous souhaite  
Bonne Année 2024 et vous présente ses meilleurs vœux

## ACTUALITES CŒURS 2 PARRAINS

### Information : changement de Président

L'équipe des bénévoles de Coeurs2Parrains vous informe du départ de Gérard Bogaert, Président de l'Association.

En effet, il a mis un terme à son mandat de Président et souhaite partir vers de nouvelles aventures.

Nous le remercions tous pour son implication constante et pour ce beau projet concrétisé à destination des enfants.

Dans l'attente d'élire un nouveau Président, Christian Kergosien, membre actif et parrain depuis plusieurs années, sera notre Président par intérim.

L'équipe en place reste mobilisée, avec énergie et motivation, nous continuons l'aventure pour le bien-être des enfants !

### Le bonheur des enfants est notre priorité

Vous pouvez nous joindre à l'adresse suivante : [contact@coeurs2parrains.fr](mailto:contact@coeurs2parrains.fr)

Ou par téléphone au : 06 11 87 67 96

### Citations pour souhaiter une bonne année

« L'année à venir n'existe pas. Nous ne possédons que le petit instant présent. »

« N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive... et tu seras heureux. »

« La gaieté, la santé changent l'hiver en été. »



## Sommaire

- Actualités Coeurs 2 Parrains
- Prochaines activités
- Nouveau parrainage
- Souvenirs du mois
- Astuces enfants
- Livres enfants
- Chansons / Poésies
- Actualités Partenaires
- Annonces



## Contact

**CŒURS 2 PARRAINS**  
ASSOCIATION LOI 1901  
1 Place Marcel Laty  
84140 Avignon/Montfavet  
☎ 06 11 87 67 96

Site internet : <https://www.coeurs2parrains.fr/>

Email : [contact@coeurs2parrains.fr](mailto:contact@coeurs2parrains.fr)  
La Gazette : [cecile@coeurs2parrains.fr](mailto:cecile@coeurs2parrains.fr)

### Permanences

**Carpentras**  
Le mercredi de 9h à 12h – Sur rendez-vous uniquement avec Françoise  
☎ 06 82 12 58 99  
Maison du Citoyen  
35 rue du Collège  
84200 Carpentras  
Email : [francoise@coeurs2parrains.fr](mailto:francoise@coeurs2parrains.fr)

**Avignon**  
Le jeudi toute la journée – Sur rendez-vous uniquement avec Muriel  
☎ 06 13 50 75 08  
1 Place Marcel Laty  
84140 Avignon/Montfavet  
Email : [muriel@coeurs2parrains.fr](mailto:muriel@coeurs2parrains.fr)

# Prochaines activités

Notre commission évènements se réunira bientôt pour planifier les activités de l'année 2024

Retour en images des activités de l'année 2023



# Les souvenirs du mois de Novembre

## Nouveau parrainage

Ayoubé 7 ans, sa marraine Alexandra et son parrain Fabrice.

Pépito le chien de la famille est heureux d'avoir un nouveau camarade de jeux !

Pour la petite histoire, Ayoubé ne savait pas comment approcher Pépito. Heureusement avec de la patience et de l'encouragement il a vaincu sa peur et l'a finalement caressé. Chaque parrainage est plein de surprises !!



## Des nouvelles de...

Après-midi cinéma et Pop-corn 🍿 pour Thibault et son parrain Sébastien  
Et cinéma maison : Charlie et la chocolaterie (Tim Burton), la technique pour passer un bon moment quand il fait froid.



Déjà si proche et complices, Salomé et sa marraine Fatim



## Cœurs 2 Parrains & à A+C Atelier Galerie Vaison la Romaine



Un grand merci à l'atelier A+C Atelier Galerie de Vaison la Romaine pour avoir invité Cœurs 2 Parrains à son marché de Noël le samedi 9 Décembre.

Des cartes originales réalisées par les élèves de la Galerie ont été vendues au profit de Cœurs de Parrains ♥ ainsi qu'une tombola.





Veronique Vermandel  
"Ardèche en Noël"  
2016

# Fête de Noël des enfants du samedi 16 Décembre



Retour en photos sur cette belle journée de Noël organisée pour les enfants, leurs familles, les parrains et marraines

Des ateliers de créations manuelles





Coloriages et jeux de société



Les enfants attendent le Père Noël...



Arrivée du Père Noël accompagné de la Mère Noël et de son Lutin pour la distribution des cadeaux aux enfants







# Astuces enfants

## 10 OUTILS POUR LE RETOUR AU CALME DES ENFANTS

<https://papapositive.fr/>

Voici quelques outils qui peuvent aider les enfants à revenir au calme. Parmi ces outils, il est proposé de tester des thermomètres pour estimer le niveau de stress, des exercices de respiration, des stratégies de régulation, des phrases à dire, ...

**RETOUR AU CALME**

J'estime l'intensité de mon ressenti

Je rugis comme un lion

Je secoue mon corps

Je marche

Je bois un verre d'eau

Choisis les stratégies que tu préfères

J'ouvre les yeux

Je dis ce que je ressens

Je me concentre sur les tensions dans mon corps

Je souffle profondément

Je fais une pause/ je ferme les yeux

Je gribouille

Je fais un câlin

Je saute sur place

Je serre fort une peluche

Je pleure

Papa Positive.fr

Quand tu es énervé(e), en colère ou de mauvaise humeur

Souffle profondément pour repousser les nuages noirs

1 fois  
2 fois  
3 fois

Souffle, souffle, souffle.

Le soleil est revenu!

Comment te sens-tu?

papapositive.fr

RETOUR AU CALME

Papa Positive.fr

**L'ÉTOILE DE LA RESPIRATION**

1,2,3,4,5

Pause

Commence ici

Inspire

Expire

Pause

Expire

Inspire

Pause

Expire

Inspire

Pause

Expire

Inspire

Pause

Pose un doigt sur le repère et suis le contour de l'étoile en alternant expiration et inspiration.

# QUAND JE RESSENS

Colère, énervement, stress,...

## JE PEUX...



Dessiner



Presser de la pâte à modeler



Bouger



Danser



Boire un verre d'eau

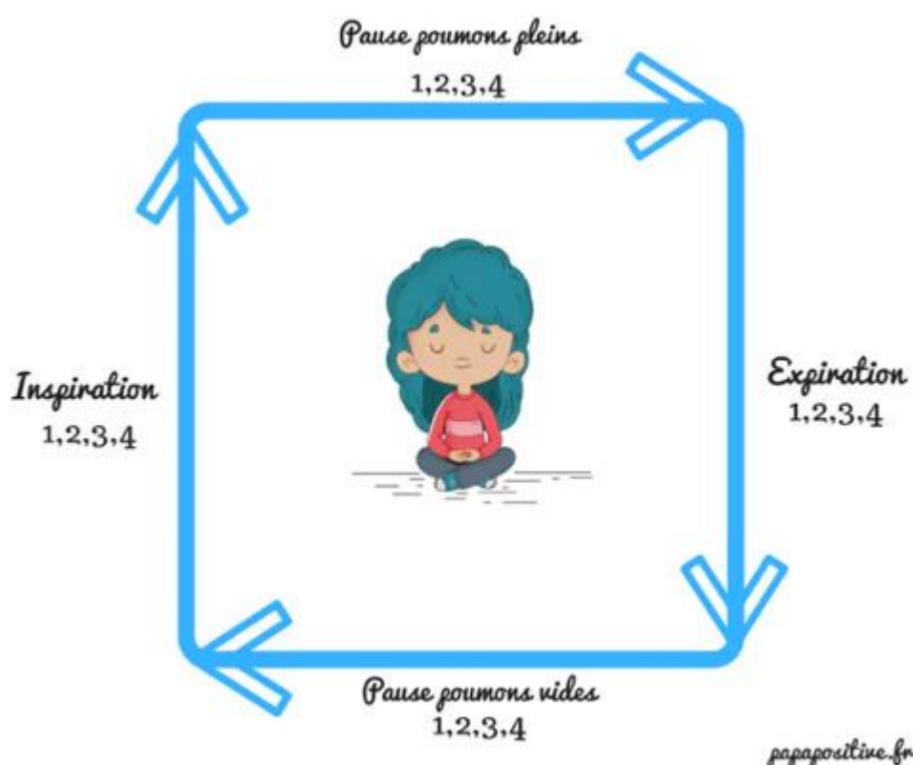


Demander du réconfort, de l'écoute



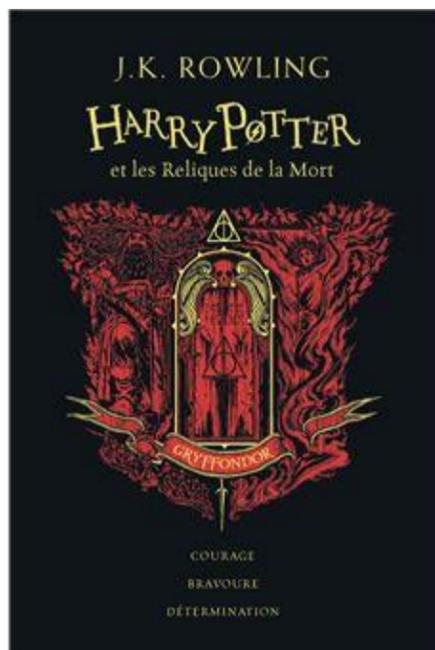
Souffler

Papa  Positive.fr

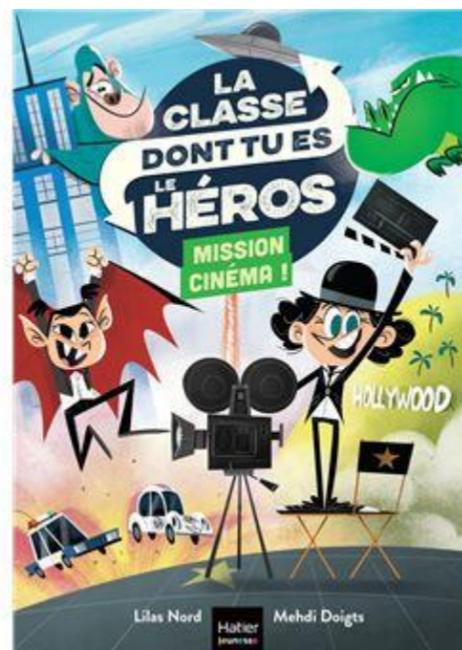


## Livres enfants

Harry Potter - : Harry Potter et les reliques de la mort -  
Édition Gryffondor  
Parution le 18 janvier 2024



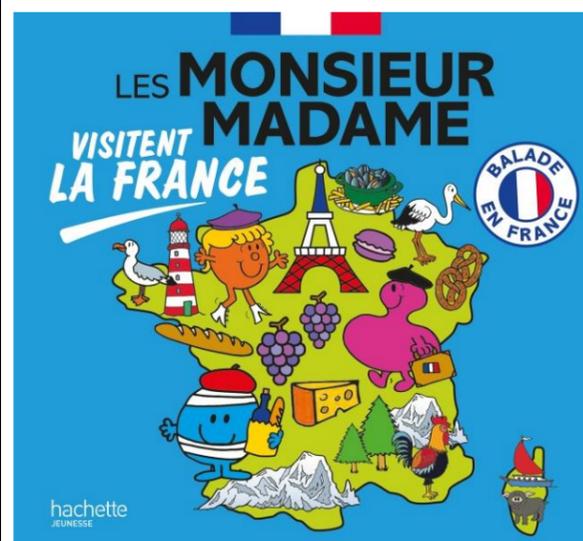
La Classe Dont Tu Es Le Héros - : La classe dont tu es le héros - Mission Muséum ! CP/CE1 6/7 ans  
Parution le 21 Février 2024



Oggy Oggy - Mon livre d'autocollants  
Parution le 3 Janvier 2024



Monsieur Madame - Les Monsieur Madame visitent la France  
Parution le 3 Janvier 2024



# Chansons / Poésies



## Chanson pour les enfants l'hiver



Dans la nuit de l'hiver  
Galope un grand homme blanc  
C'est un bonhomme de neige  
Avec une pipe en bois,  
Un grand bonhomme de neige  
Poursuivi par le froid.

Il arrive au village.  
Voyant de la lumière,  
Le voilà rassuré.

Dans une petite maison  
Il entre sans frapper ;  
Et pour se réchauffer,  
S'assoit sur le poêle rouge,  
Et d'un coup disparaît.

Ne laissant que sa pipe  
Au milieu d'une flaque d'eau,  
Ne laissant que sa pipe,  
Et puis son vieux chapeau.

Jacques Prévert



de la bibliothèque de la ville de Paris

## En hiver, la terre pleure

**En hiver, la terre pleure ;  
Le soleil froid, pâle et doux,  
Vient tard, et part de bonne heure,  
Ennuyé du rendez-vous.**



**Leurs idylles sont moroses.  
- Soleil ! aimons ! - Essayons.  
Ô terre, où donc sont tes roses ?  
- Astre, où donc sont tes rayons ?**



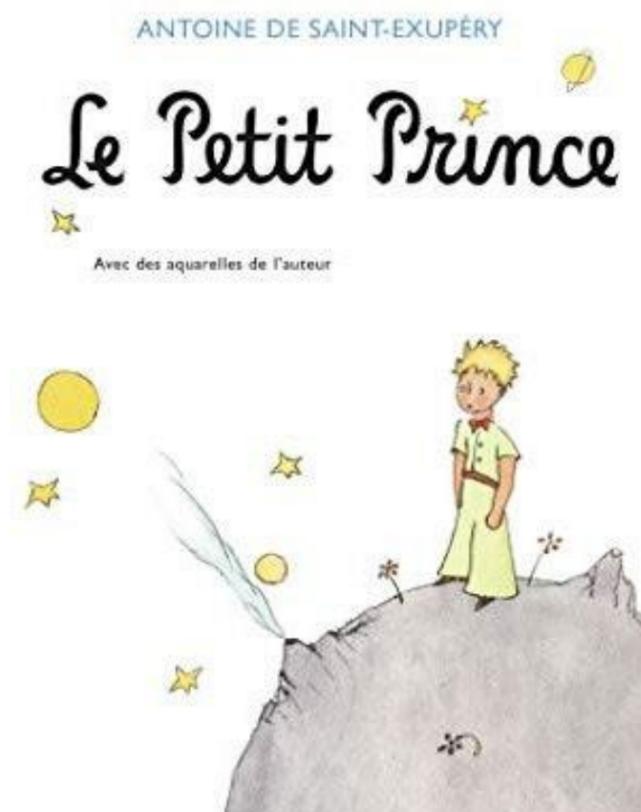
**Il prend un prétexte, grêle,  
Vent, nuage noir ou blanc,  
Et dit : - C'est la nuit, ma belle ! -  
Et la fait en s'en allant ;**

**Comme un amant qui retire  
Chaque jour son coeur du nœud,  
Et, ne sachant plus que dire,  
S'en va le plus tôt qu'il peut.**



Victor Hugo

Les plus belles citations du livre "Le Petit Prince" à méditer jour après jour



"On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux."



"Mais si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde."

"Les étoiles sont éclairées pour que chacun puisse un jour retrouver la sienne."



"Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants. Mais peu d'entre elles s'en souviennent."

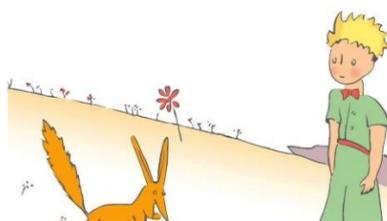
"Il est bien plus difficile de se juger soi-même que de juger autrui."



"Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis".."

"Les baobabs, avant de grandir, ça commence par être petit."

"Ce n'était qu'un renard semblable à cent mille autres. Mais j'en ai fait mon ami, et il est maintenant unique."



# Actualités de nos partenaires



## MAIF événements

Sensibilisation aux gestes qui sauvent  
Le 24 janvier 2024, à 14h30  
Espace Etoile Avignon  
139 avenue Pierre Sémard (route de Marseille)  
84000 Avignon

### Atelier découverte

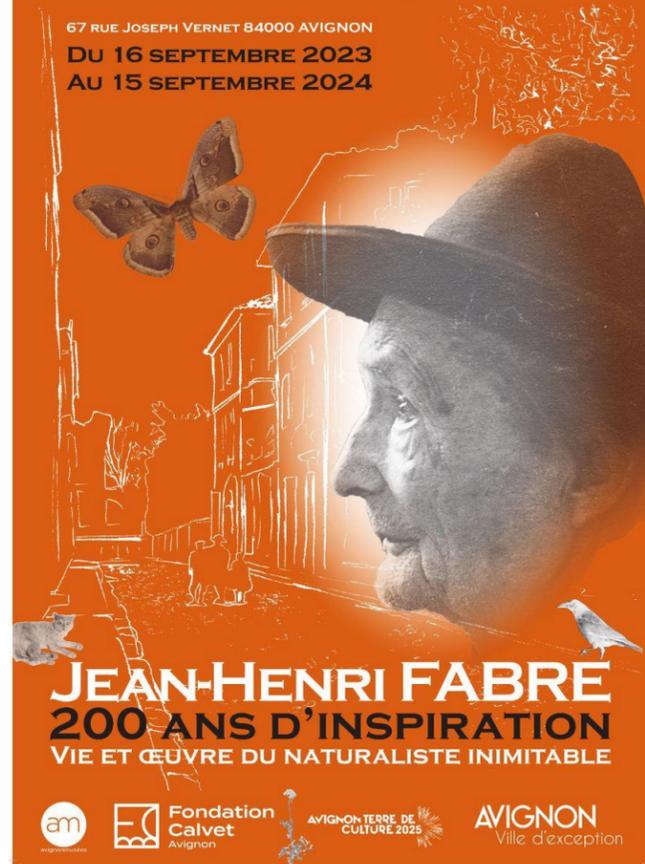
Sensibilisation  
**aux gestes  
qui sauvent**  
Spécial parents  
de jeunes enfants



## AVIGNON Ville d'exception

### Muséum Requien

67 RUE JOSEPH VERNET 84000 AVIGNON  
DU 16 SEPTEMBRE 2023  
AU 15 SEPTEMBRE 2024



### FORMATION ÉCLAIRAGE

Pour les régisseurs du spectacle, l'ISTS organise une session de formation "Consoles EOS Niveaux 1 & 2" à Avignon :

► du 25 mars au 6 avril 2024 → <https://bit.ly/47HqOLE>  
Date limite d'inscription : 16 février 2024

Pour toute question concernant la formation et son financement, nous sommes à votre disposition pour vous renseigner au 04 90 14 14 17.



# Annonces

## 1. Recherche Bénévoles

Vous êtes intéressés pour rejoindre notre équipe de bénévoles ? Nous recherchons pour agrandir notre équipe :

- \* Bénévoles aux alentours d'Orange, de Bollène et de Valence ;
- \* Bénévoles pour les partenariats et des professionnels de l'enfance (éducateurs, enseignants, psychologues, etc.) ;
- \* Bénévoles aide communication aux réseaux sociaux et prospection.

## 2. La Gazette

Pour la prochaine Gazette :

- ✚ Une photo souvenir avec votre filleul-le à l'occasion des fêtes de fin d'année ;
- ✚ Envoyez-nous vos témoignages de parrainages pour agrémenter notre site internet avec de belles histoires ;
- ✚ Pour une nouvelle rubrique idées de loisirs : Quelles activités partagez-vous avec votre filleul(e), et à quel rythme, etc. ?

## À l'attention de nos partenaires :

Soyez visibles ! Pensez à nous envoyer régulièrement vos nouveautés, votre actualité, vos évènements etc. Nous les publierons dans notre prochaine gazette.

Nous vous remercions de bien vouloir transmettre toutes les informations importantes aux personnes qui n'auraient pas d'accès à internet.

## CONTACTS

Adresses email :

Email général : [contact@coeurs2parrains.fr](mailto:contact@coeurs2parrains.fr)  
Avignon : [muriel@coeurs2parrains.fr](mailto:muriel@coeurs2parrains.fr)  
Carpentras : [françoise@coeurs2parrains.fr](mailto:françoise@coeurs2parrains.fr)  
Valence : [contact26@coeurs2parrains.fr](mailto:contact26@coeurs2parrains.fr)  
Communication : [cecile@coeurs2parrains.fr](mailto:cecile@coeurs2parrains.fr)  
Evènements : [robert@coeurs2parrains.fr](mailto:robert@coeurs2parrains.fr)  
Trésorerie : [denis@coeurs2parrains.fr](mailto:denis@coeurs2parrains.fr)

