



Association de droit local Alsace-Moselle  
à but non lucratif

Siège : 26 rue du Maire Jamann, 57905 Zetting  
Présidente : Mme Adeline Huver-Buhr

Courriel : [lespetitesmains57@yahoo.fr](mailto:lespetitesmains57@yahoo.fr)  
Web : [lespetitesmains57.blogspot.com](http://lespetitesmains57.blogspot.com)  
Téléphone : 03 87 02 64 55 / 06 85 48 50 46

---

## **Qui sont Les Petites Mains ?**

L'association *Les Petites Mains – Parents et Partage* est née de la rencontre en 2012 de 7 mamans qui ont décidé de mettre en commun leurs compétences pour créer un lieu de soutien, d'échanges et de transmission de savoirs et savoir-faire autour de la parentalité, dans un esprit d'écologie, d'économie et d'humanisme.

Elle compte aujourd'hui une vingtaine de membres engagés et de professionnels (sage-femme, puéricultrice, médecin, enseignante, psycho-motricienne, assistante sociale, ingénieurs, comédien... et parents expérimentés !) et une centaine de participants annuels. Nos actions ont lieu sur les secteurs de Sarreguemines, Bitche et Forbach, en lien ou avec le soutien de divers organismes (Communauté d'Agglomération de Sarreguemines Confluences, Médiathèque de Sarreguemines, association AMPER de Spicheren, Centre Médico-Social de Bitche, Hôpital de Forbach, etc.).

Jusqu'à présent, toutes nos rencontres sont ouvertes au public et gratuites (sauf participation éventuelle à l'achat de matériel pour l'activité).

Voici un tour d'horizon de nos activités en 2014.

## Allaitement et maternage

Depuis deux ans déjà, nous proposons une « Papote allaitement », unique dans le secteur de Sarreguemines-Bitche-Forbach. Elle a lieu tous les 3èmes mercredis du mois, au 26 rue du Maire Jamann chez Adeline Huver-Buhr, et réunit des membres de l'association, des professionnelles de l'allaitement (sage-femme ou puéricultrice spécialisée) et des mamans ou futures mamans désireuses de s'informer, de partager leurs expériences ou de résoudre une difficulté.



*Les papotes permettent à des parents de rencontrer gratuitement des professionnelles de la naissance et de la petite enfance spécialistes de l'allaitement dans une ambiance chaleureuse et informelle.*

Dans le même esprit d'information et de solidarité, nous avons tenu pour la troisième année consécutive des stands à la SMAM (Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel) de Sarreguemines, Forbach et Bitche. Nous y avons échangé des témoignages, avons réalisé des démonstrations de portage physiologique des bébés, et fait découvrir différents modèles de couches lavables ainsi que des échantillons de lessives de fabrication 100% locale que nous offrons à cette occasion.

## « Ecole en forêt »



*En 2015, l'école en forêt aura pour thématique suivie "les oiseaux".*

Chaque dimanche matin à 10h, nos rencontres en famille dans la forêt de Zetting se poursuivent. Rendez-vous sous les marronniers en face du nouveau cimetière, pour une libre « école en forêt » qui propose de s'initier mutuellement à mieux connaître la forêt et ses habitants, leur mode de vie et l'interrelation des systèmes, herboriser, faire du land art éphémère ou tout simplement jouer librement !

## Ateliers pour savoir faire

Chaque mois, des ateliers et rencontres pour les parents ont lieu sur un thème différent, et dans une commune différente : savonnerie à froid, initiation à la couture, fabriquer sa lessive, sa crème de beauté ou son baume de soin, mais également s'initier à l'aromathérapie pour la famille avec un professionnel, s'informer sur l'IEF (Instruction en Famille), la pédagogie Montessori, le sommeil des enfants, participer à une « tente rouge », etc.



*Les abeilles du coin participent elles aussi aux ateliers parents et familles créatives!*



*Création d'un jardin « en lasagnes » au printemps. Récolte et transformation des fruits en automne.*

Chaque mois également ont lieu des « ateliers famille créative » à destination des enfants accompagnés de leurs parents. Nous avons créé cette année un deuxième jardin potager (après la « butte Morez » à l'école bilingue ABCM de la Blies, une butte en « lasagnes » chez une famille adhérente), fabriqué des décorations de Noël, construit des maisonnettes en carton, préparé Pâques avec les enfants, récolté des fruits en famille et préparé des jus, compotes et confitures, etc.

Nous proposons également une bibliothèque associative spécialisée sur les thèmes du maternage, de la naissance, de l'allaitement et la diversification, de l'alimentation, du portage, de l'hygiène naturelle, de l'éducation, du sommeil, de la relaxation, de l'écologie domestique, ainsi que des guides et des romans. Pour plus de renseignements contacter Adrienne au 03 55 78 00 97.

L'association a aussi prêté la main en 2014 à l'« Opération couches lavables » organisée par la CASC (Communauté d'Agglomération de Sarreguemines Confluences) en partenariat avec l'entreprise de location Bout de Nature.

Elle a également tenu un stand au Salon Alternatives Nature de Spicheren au mois de juin.

### **A venir en 2015 :**

En janvier 2015, nous animerons un atelier à la Médiathèque de Sarreguemines pour proposer aux parents de confectionner des solutions alternatives écologiques, économiques et durables aux lingettes lavables.

En collaboration avec la CASC de Sarreguemines qui s'est engagée à fournir un local approprié et à subventionner l'achat de matériels nécessaires, nous lancerons cette année un Repair'Café (« Répar'tout ») bimestriel, où chacun apporte un objet qu'il souhaite réparer et où les participants mettent en commun, avec l'aide de bénévoles spécialistes, leurs compétences en couture, électricité, petite mécanique, menuiserie, etc.

Nous souhaitons également organiser un « Tout-à-l'œil » semestriel. Il s'agit d'une bourse aux vêtements gratuite ; on apporte des vêtements en bon état trop petits et on repart avec ce dont on a besoin à la bonne taille.

Nous sommes encore à la recherche d'un lieu d'accueil réservé pour ces deux derniers évènements où nous pourrions entreposer le matériel nécessaire (machines à coudre, outils, quelques étagères de stockage)...

L'Association « Les Petites Mains » a été créée par des mères avec par conséquent une démarche et une organisation plutôt féminine. Cependant les pères y ont activement contribué depuis le début (photographie, théâtre, fabrication de lessive, de cabanes, création de jardins, etc.) et de nouveaux rendez-vous faisant la part belle à leurs indispensables compétences humaines et parentales sont en préparation.

Bien qu'ouverte aux non-adhérents dans ses évènements, l'association a toujours besoin de nouveaux membres désireux de soutenir notre démarche ou d'apporter leur énergie, de nouvelles compétences et de nouvelles idées. Nos rendez-vous nous ont menés jusqu'à présent dans les secteurs de Sarreguemines, Bitche, Forbach et Spicheren mais nos membres et participants nous rejoignent aussi depuis l'Alsace Bossue. Outre un local fixe pour nos activités non-itinérantes, nous

recherchons particulièrement pour 2015 des personnes capables de nous aider à améliorer notre communication, de créer un site web aux services étendus et de proposer de nouveaux ateliers d'échanges de savoir-faire. Alors, bienvenue à tous !

### **Où nous trouver ?**

Sur Facebook :

<http://facebook.com/groups/347176892042787/>

Le blog de l'association :

[lespetitesmains57.blogspot.fr](http://lespetitesmains57.blogspot.fr)

Nous publions une newsletter, pour s'inscrire ou pour toute autre information : [lespetitesmains57@yahoo.fr](mailto:lespetitesmains57@yahoo.fr) ou par téléphone auprès d'Adeline Huver-Buhr au 06 85 48 50 46.