



## L'Assemblée Générale de l'APE Blonay - St-Légier

Elle se tiendra **mardi 21 mars 2017 à 20h15 à la Maison Picson**. Retour sur l'année écoulée, nos comptes, nos projets et changements pour 2017.

Vous aurez, à cette occasion, le plaisir de rencontrer **le nouveau directeur du REBSL, Monsieur Christoph Gerber**. Il nous parlera de l'accueil parascolaire d'aujourd'hui, ses objectifs et ses challenges.

La soirée se poursuivra avec l'Assemblée Générale du CET et se terminera autour d'une verrée. Nous nous réjouissons de vous accueillir nombreux !



Retrouvez-nous sur: [www.ape-blonay-stlegier.ch](http://www.ape-blonay-stlegier.ch)

# Coup d'œil

janvier 2017

Chers membres,

Votre APE est heureuse de vous retrouver en ce début d'année et vous adresse ses meilleurs vœux de bonheur, santé et prospérité pour 2017. Le temps des festivités est désormais un agréable souvenir, place aux bonnes résolutions et aux nouveautés !

Le thème de l'année scolaire étant « *Croque la vie* », nous avons pensé à vous, parents, en vous proposant **un atelier de décryptage d'étiquettes de produits de consommation courante, animé par Maryam Yepes, nutritionniste**.

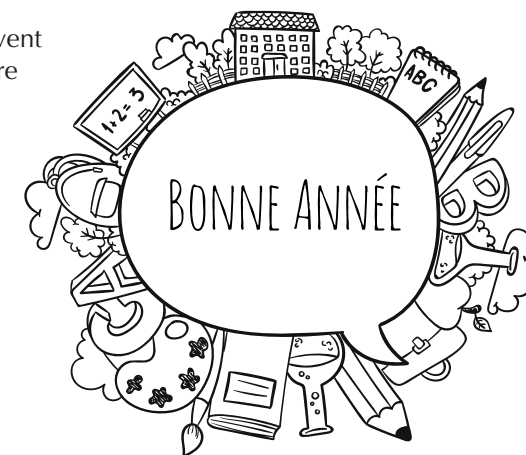
Toujours en lien avec le thème de l'alimentation, **Isabelle Mabiala, diététicienne**, viendra nous informer sur **les tensions au quotidien et les grignotages** par le biais d'une conférence participative.

Dans un autre domaine, nous avons aussi pensé à vos enfants en leur proposant une matinée en famille, animée par **l'association Tatout**, qui leur montrera **comment se défendre et prendre confiance** en eux.

Toutes les informations détaillées se trouvent dans ce « Coup d'Oeil », ainsi que sur notre site internet.

Pour terminer, quelques changements sont à signaler du côté de notre comité. Nous aurons le plaisir de vous en faire part lors de notre **Assemblée Générale annuelle** qui aura lieu le mardi 21 mars 2017 à 20h à la maison Picson, en collaboration avec le Conseil d'Établissement.

Bonne lecture à tous !



Si vous souhaitez recevoir le Coup d'œil par mail, merci de nous écrire à l'adresse suivante: [sandrine.cornez@yahoo.com](mailto:sandrine.cornez@yahoo.com)



## Pour nous contacter

[www.ape-blonay-stlegier.ch](http://www.ape-blonay-stlegier.ch)

**Marianne Jaquet**, Présidente, 076 319 01 89 // **Laura Mona**, Trésorière, 076 425 40 02 // **Sandrine Boubée**, Fichier membres, 076 404 02 29 // **Myriam Missimi**, Fichier membres dès avril 2017, 078 867 24 21 // **Chantal Botteron**, Cours de langues anglais, 078 796 76 16 // **Adriana Bloch**, Cours de langues anglais, 079 283 82 88 // **Angela Greco**, Cours de langues anglais, 078 809 56 35 // **Isabelle Pegoraro**, Cours de langues allemand, 079 543 22 20 // **Katiuscia Pousaz**, Pédibus-Patrouilleurs, 076 444 59 07 // **Nicole Vuadens**, Secrétaire, 021 943 28 55 // **Sylvie Demierre**, Provélo, Co trésorière, 079 713 20 48

## Smart shopping au quotidien



Avec notre nutritionniste de Blonay, Dr. Maryam Yepes, nous allons **décrypter les étiquettes de quelques produits de consommation courante**. Mieux comprendre les valeurs nutritionnelles de nos aliments et étudier à la loupe les ingrédients cachés et leurs effets sur notre santé, voilà le but de cet atelier ! Cela nous permettra d'être plus conscients de l'impact de nos achats au quotidien.

**Amenez avec vous quelques emballages sur lesquels vous avez des questions.**

**Date:** lundi 13 février 2017 à 20h

**Lieu:** Maison Picson - 1<sup>er</sup> étage

**Prix:** membre 15.-, non membre 20.-

**Inscription:** marianne@nectardesign.ch (inscription dans l'ordre d'arrivée, maximum 15 personnes)

**Païement:** au début de l'atelier.

---

## Les tensions au quotidien (scolaires, familiales, sociales) et les grignotages

Connaissez-vous la différence entre: une folle envie de manger, une faim d'ogre, un appétit d'oiseau ?

**Vous êtes-vous penché un moment sur la question du grignotage ?** Bon - Bien - Sain - Harmonieux - Plaisant - Ennuis - Anxiété - Solitude - Tensions - Disputes - Exigences - Maison - Cour d'école - Copains - Sorties - Assiette - Sur le pouce - En cachette ?

**Avez-vous pensé à soigner les grignotages de vos enfants ?**

Au travers d'une conférence d'**Isabelle Mabiala, diététicienne**, venez nourrir vos connaissances et autres savoirs être et faire à ce sujet.

**Date:** jeudi 30 mars 2017 à 20h

**Lieu:** Maison Picson - 1<sup>er</sup> étage

**Prix:** membre 15.-, non membre 20.-

**Inscription:** marianne@nectardesign.ch

**Païement:** au début de la conférence.



## TatouT ! T'as tout en toi ! T'as des atouts!

Autoprotection et confiance en soi, atelier animé par Irène Pittet  
association TatouT - [www.tatout.ch](http://www.tatout.ch)

**Le samedi 18 mars 2017 de 9h à 11h à l'Aula de Bahyse à Blonay.  
Pour les enfants de 6 à 11 ans (3P à 6P) accompagnés d'un adulte.**

Dans un but de prévention de la violence et par une approche ludique et valorisante, cet atelier propose à l'enfant des outils simples et concrets pour **se sentir en sécurité et apprendre le respect de soi et des autres**. L'enseignement est basé sur l'interactivité et les échanges avec les participants. Histoires, exercices et jeux de rôles en compagnie d'un adulte permettront à l'enfant de prendre confiance en lui et en ses atouts.

**Prix:** pour 1 enfant: 35.- (membre) 45.- (non membre)  
pour 2 enfants: 60.- (membre) 70.- (non membre)  
*Le/les adultes accompagnants ne paient pas.*

**Inscription:** jusqu'au 10.03.2017, nicole.vuadens@gmail.com (inscription dans l'ordre d'arrivée, maximum 14 enfants)

**Païement:** au début de l'atelier.

