

Vous connaissez l'association SuperMamans?



osent accepter un petit coup de main des *SuperMamans* pour se concentrer sur les débuts de vie de leur progéniture, mais aussi sur des temps de qualité en famille autour de la table. Elles ouvrent leur porte à des inconnues venues leur apporter un repas parce qu'elles le méritent. Parce qu'elles ont le droit qu'on prenne soin d'elles.



Au final, n'y aurions-nous pas tous droit? En attendant que la Suisse se mette au bichonnage général, *SuperMamans* et ses *MamansContact* s'attellent à mettre *MamansCadeau* et *MamansABichonner* en contact pour que la génération de demain apprenne combien il est bon de prendre soin de ses pairs. Depuis sa création en 2015, *SuperMamans* compte plus de 2500 familles bichonnées et cela grâce à plus de 1400 *MamansCadeau* actives en Suisse romande.

Et vous, vous bichonnez qui?

Pour bichonner des nouvelles mamans ou pour être bichonnée:
www.supermamans.ch

SuperMamans, des femmes en cape et colants? Non, SuperMamans, c'est toute une communauté de femmes qui reconnaissent que devenir maman est un chamboulement physique et émotionnel et qui ont à coeur de s'entraider.

Le concept fonctionne grâce aux Mamans-Cadeau. Des bénévoles qui offrent de leur temps, de leur argent et de leur énergie pour

cuisiner un repas sain et fait maison pour soulager une nouvelle famille de leur région. Elles se déplacent jusqu'au domicile de la famille pour y apporter de la nourriture pour le corps mais aussi pour le cœur. Quand le temps le permet, c'est un chouette moment d'échange, de partage et d'écoute qu'elles offrent aux nouvelles mamans.

Les MamansABichonner sont des mamans pour la première ou la X^e fois, des femmes qui