



PARTIE I

- LES FICHES PRATIQUES -

# J'ORGANISE MA VIE DE MAMAN

 *Je suis maman*   
*S'organise\**



# INTRODUCTION

## QUI SUIS-JE ?



Je me présente, Vicky, jeune maman d'un merveilleux petit Léon depuis septembre 2015.

Infographiste de formation, je m'occupe de toute la partie «design» de la célèbre page Facebook «je suis maman» dont la douce Jennifer est propriétaire. Cette page vraiment unique est une merveilleuse source de partage et d'entraide entre mamans et futures mamans. Je ne peux que vous conseiller d'aller la visiter.

J'ai créé le blog [www.je-suis-maman.fr](http://www.je-suis-maman.fr) en mars 2017. Vous pouvez y trouver tout un tas d'articles en rapport avec la maternité, la santé, l'éducation, la vie de famille, la vie de femme et surtout de maman.



Être maman, c'est penser à 1000 choses 24h/24 et parfois on a tout simplement du mal à s'organiser et gérer sa vie de famille correctement.

J'ai décidé de créer ces petites fiches «j'organise ma vie de maman» et de vous les offrir afin de vous faciliter un peu la vie. Tous les mois, de nouvelles fiches verront le jour et vous les recevrez directement dans votre boîte emails.

N'hésitez pas à les imprimer autant de fois que vous le désirez. Elles sont à vous ! Faites-en bon usage.

Avec toutes mes amitiés,

Vicky





- LES FICHES PRATIQUES -

# ON MANGE QUOI AUJOURD'HUI

 *Je suis maman*  
*S'organise\**



- LES FICHES PRATIQUES -

# J'ORGANISE MA SEMAINE

 *Je suis maman*   
*S'organise\**



SEMAINE DU

AU

LUNDI

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

MARDI

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

MERCREDI

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

JEUDI

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

VENDREDI

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

SAMEDI

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

DIMANCHE

5H .....  
6H .....  
7H .....  
8H .....  
9H .....  
10H .....  
11H .....  
12H .....  
13H .....  
14H .....  
15H .....  
16H .....  
17H .....  
18H .....  
19H .....  
20H .....  
21H .....  
22H .....  
23H .....

LA SEMAINE PROCHAINE

MÉMO

- LES FICHES PRATIQUES -

# LES ANNIVERSAIRES À SOUHAITER







- LES FICHES PRATIQUES -

# MA LISTE DES COURSES

 *Je suis maman*   
*S'organise\**



# MA LISTE DES COURSES

IMPORTANT

**PETIT DÉJ/ GÔTER**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**POUR BÉBÉ**

.....

.....

.....

.....

.....

**POISSON**

.....

.....

.....

.....

**FRUITS ET LÉGUMES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**CRÈMERIE**

.....

.....

.....

.....

.....

**ÉPICERIE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**SURGELÉS**

.....

.....

.....

.....

.....

**ENTRETIEN**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**HYGIÈNE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**CONSERVES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**VIANDE**

.....

.....

.....

.....

.....

**MAISON**

.....

.....

.....

.....

**ANIMAUX**

.....

.....

.....

**BOTISSONS**

.....

.....

.....

.....

.....

.....