PROGRAMMATION HIVER / PRINTEMPS 2016

HORAIRE : 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, du lundi au vendredi

Maison de la famille de Bellechasse

POUR et AVEC les familles!

132, rue Aubé
Saint-Lazare, Qc G0R 3J0
Tél. : 418 883-3101 ou 1 800 454-3101
mfbellechas.info@globetrotter.net
Site internet : www.mfbellechasse.org

KERRY
Kerry est fier de supporter la Maison de la famille de Bellechasse dans la réalisation de son mandat

Futurs parents, parents, grands-parents, personnes seules...

ACTIVITÉS	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût*
NOUVEAUTÉ **Le jardin de Pirouette et Cabriole:** Ateliers parents-enfants 0-5 ans	**Ateliers de psychomotricité pour les tout-petits accompagnés de leurs parents.** Pirouette et Cabriole habitent dans le village ActiV, sur la rue de la Bougeotte. Les deux amis adorent bouger et s'amuser dans le grand jardin. Venez en famille les rejoindre pour avoir du plaisir par le mouvement ! Participation libre. Les samedis de 9h à 9h50 (0 à 2 1/2 ans) et 10h-10h50 (2 1/2 ans à 5 ans)	16 avril 2016 au 28 mai 2016	7	Samedi, 9h à 9h50 et 10h à 10h50	École Les Méandres, Saint-Léon-de-Standon	5$ par famille / bloc d'âge
NOUVEAUTÉ **Sprint 1,2,3 PAPArtez! (Activités motrices avec papa)**	3 ateliers gratuits de jeux et d'exercices, qui bougent avec papa et son ou ses tout-petits de 6 mois à 5 ans. Bienvenue aussi aux mamans.	19 mars 2016 2 avril 2016 9 avril 2016	3	Samedi, 9h à 9h50 et 10h à 10h50	École Les Méandres, Saint-Léon-de-Standon	Gratuit[1] (activité subventionnée)
NOUVEAUTÉ **Les 5 à 7** **Sym « papa » thiques** activités papa/enfants (2 à 5 ans)	Passer un moment agréable et stimulant avec votre ou vos enfants. Rires et plaisir garantis! Un souper sera offert gratuitement. **AU PROGRAMME :** **Activités scientifiques avec papa** (29/01 et 12/02/ 2016) **Au gymnase avec papa** (26/02/2016) **Éveil à la musique** (11/03/2016) **Semaine québécoise de la paternité** (juin 2016) **Places limitées SVP S'inscrire.**	29 janvier 2016 12 février 2016 26 février 2016 11 mars 2016 Juin 2016	5	Vendredi, 17h à 19h	À déterminer	Gratuit[1] (activité subventionnée)
Yoga pour femmes enceintes	Exercices de yoga adaptés à la période prénatale; postures, respirations conscientes, relaxations, visualisations, sons. La mère prépare ainsi son corps, son esprit et son cœur pour l'accouchement. Documentation incluse.	28 Janvier 2016 au 31 mars 14 avril 2016 au 16 juin 2016	10	lundi, 19h à 20h30	Maison de la famille de Bellechasse	120 $
Atelier prénatal de préparation à l'accouchement: mieux se préparer et s'outiller pour l'accouchement	**Rencontre interactive** axée sur la physiologie de l'accouchement pour mieux s'outiller et se préparer en couple à cet évènement (la douleur, pourquoi et comment la vivre ; positions d'accouchement ; respirations conscientes ; participation du conjoint). Documentation incluse.	7 avril 2016 23 juin 2016	1	lundi, 18h30 à 21h30	Maison de la famille de Bellechasse	45 $ / couple
Yoga remise en forme	Ateliers permettant à la mère de retrouver son bien-être et de tonifier les muscles sollicités par la grossesse et l'accouchement. Postures, respirations physiologiques pour se détendre et s'énergiser. Un lieu d'échanges sur le vécu après l'accouchement avec ou sans bébé (1 mois à 12 mois).	2 février 2016 au 22 mars 2016 29 mars 2016 au 10 mai 2016 17 mai 2016 au 28 juin 2016	7	Mardi, 10h à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	85 $
Réunion d'information en allaitement	Pour s'informer et échanger au sujet de l'allaitement : les premiers jours avec bébé, l'installation et le maintien de la production de lait, la mise au sein, les positions d'allaitement, le rôle du papa, l'expression du lait (en complément des rencontres prénatales du CLSC).	13 janvier 2016 10 février 2016 16 mars 2016 20 avril 2016 11 mai 2016 8 juin 2016	1	Mercredi, 18h30 à 20h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Massage bébé (1 mois à 12 mois)	**3 ateliers** avec maman et/ou papa et bébé. Apprendre des mouvements de massage appropriés pour son bébé : détente, relaxation et soulagement des malaises du nourrisson suivi d'une période d'échanges entre participants. (1 mois à 12 mois).	22 février 2016 au 7 mars 2016 et 25 avril 2016 au 9 mai 2016	3	Lundi, 13h30 à 15h30	Maison de la famille de Bellechasse	45 $
Introduction au portage (porte-bébés et écharpes)	Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les différents modèles de porte-bébés ou d'écharpes de portage. Démonstrations et conseils pour bien installer bébé en toute sécurité et confort. Bienvenue à tous !	4 février 2016 3 mars 2016 7 avril 2016 5 mai 2016 2 juin 2016	1	Jeudi, 9h30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	20 $ /personne ou 25 $ en couple
Portage dos et hanche	Pour des personnes familières avec le portage. Apprendre et pratiquer différentes façons de mettre un enfant **au dos et sur la hanche.** Pour des bébés **à partir de 4 mois.** Écharpe tissée, sling, Mei Tai, préformé, (pagne africain sur demande).	4 février 2016 3 mars 2016 7 avril 2016 5 mai 2016 2 juin 2016	1	Jeudi, 13h à 15h	Maison de la famille de Bellechasse	20 $ /personne ou 25 $ en couple
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants **(0 à 2 ans) et échanges entre parents**	Mieux comprendre votre rôle comme parent, enrichir vos habiletés parentales, partager des solutions en échangeant avec d'autres parents. Découvrir des jeux d'éveil simples et faciles à réaliser à la maison avec son enfant. **SVP S'inscrire.** **Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans.**	19 janvier 2016 au 29 mars 2016 5 avril 2016 au 7 juin 2016	10	Mardi, 9h à 11h00	Saint-Anselme	Gratuit[1] (activité subventionnée)
		20 janvier 2016 au 30 mars 2016 6 avril 2016 au 8 juin 2016	10	Mercredi, 9h à 11h00	Saint-Raphaël	
La Boîte aux trésors ateliers parents/enfants **(2 à 5 ans)**	Moments privilégiés pour enrichir les liens parent/ enfant et activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants (langage, motricité, éveil à la lecture et à l'écriture,…). **Pourquoi participer?** Pour vous amuser, avoir des idées d'activités à faire à la maison, connaître d'autres familles et apprendre des autres parents. **Durant la dernière heure,** une période d'échanges et d'informations pour les parents et des activités pour favoriser la vie de groupe chez les enfants. **SVP S'inscrire.**	19 janvier 2016	14	Mardi, 9h à 11h30	Saint-Charles	Gratuit (activité subventionnée)
		20 janvier 2016	14	Mercredi, 9h à 11h30	Saint-Anselme	
		21 janvier 2016	14	Jeudi, 9h à 11h30	Lieu à déterminer selon les inscriptions	

[1] *Ces activités sont rendues possibles grâce à la participation financière d'Avenir d'Enfants*

AVENIR D'ENFANTS DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

ACTIVITÉS	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
Les « Ren-CONTES petits pas vers la lecture… » Ateliers parents/enfants **(0 à 5 ans)**	Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s). **Au programme :** Animation et lecture de contes différents à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices…), présentation de livres jeunesse « Coup de cœur » et encore plus! **SVP S'inscrire.**	18 janvier 2016, 1er février 2016, 15 février 2016, 14 mars 2016, 4 avril 2016, 18 avril 2016	6	Lundi, 9h à 11h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subventionnée)
Bébé Bonne Bouffe (purée pour bébé)	Ateliers gratuits de fabrication de purée pour bébé pour les familles de Bellechasse ayant des enfants de 0 à 1 an. Premier atelier de cuisine: purée légumes/fruits. Second atelier: purée viande/légumes. Documentation fournie. **En collaboration avec les Frigos Pleins : appelez au 418-789-1399.**	5 février 2016 11 mars 2016 Autres dates… informez-vous	2	Vendredi, 9h à 12h	Les Frigos Pleins de Bellechasse à St-Damien	Coût des denrées
Rencontre entre parents	**Activité découverte** pour mieux connaître les différents services et ateliers offerts aux familles de Bellechasse. Venez échanger avec d'autres parents autour d'une activité spéciale **(cuisine, activités d'éveil pour les petits, séance photos, etc.).** En partenariat avec l'équipe jeunesse du CLSC, les travailleurs de rue, Frigos Pleins et Liaison Immigration Bellechasse. Places limitées. **SVP S'inscrire.** Halte-Garderie sur place pour les enfants.	20 janvier 2016 17 février 2016 2 mars 2016 23 mars 2016 13 avril 2016 4 mai 2016 18 mai 2016 1er juin 2016 22 juin 2016	1	Mercredi, 9h à 12h	Maison de la famille de Bellechasse ou autre	Gratuit[1] (activité subventionnée)
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous)	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un cours complet de premiers soins (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). Carte valide pour 3 ans. Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Avec Médisoins, certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ). Documentation incluse.	20 février 2016 7 mai 2016	1	Samedi, 8h30 à 16h30	Maison de la famille de Bellechasse	80 $
Yoga pour tous	Postures de Yoga pour les personnes de plus de 13 ans qui recherchent un moment de détente, un temps pour ralentir et une occasion de venir cherche quelques outils pour mieux gérer leur stress au quotidien. Pour débutant(e) ou intermédiaire	29 mars 2016 au 10 mai 2016	7	Mardi, 13h30 à 15h	Maison de la famille de Bellechasse	85 $
	Yoga pour tous à Armagh en collaboration avec les Loisirs de Bellechasse-Sud. Pour débutant(e) ou intermédiaire	25 Janvier 2016 au 28 mars 2016 et 4 avril 2016 au 6 juin 2016	10	Jeudi, 19h30 à 20h45	Armagh	100 $
	Yoga pour tous à Buckland. Pour débutant(e) ou intermédiaire	27 Janvier 2016 au 6 avril 2016 et 13 avril 2016 au 15 juin 2016	10	Mercredi 9h30 à 10h45	Buckland	100 $

ÉVÈNEMENTS / CONFÉRENCES	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ **Café-Rencontre : «La communication et la rivalité. » (0 à 12 ans)**	Pas toujours facile de se faire comprendre par nos enfants. Ce Café-Rencontre, a été créé pour donner quelques trucs qui faciliteront la communication et la façon de vous faire comprendre par vos enfants. Pourquoi ne pas pousser l'exercice plus loin et les aider à vivre une saine rivalité avec leur frère et sœur, mais aussi avec leurs amis, les adultes, le téléphone ou toute autre source de rivalité ? Autour d'un café et d'un dessert. On vous attend !	6 avril 2016	1	Mercredi, 19h à 21h	Maison de la famille de Bellechasse	10$
Fête familiale pour tous	Dans le cadre de la Semaine québécoise de la famille, toutes les familles sont invitées à venir célébrer avec nous ! Animation, jeux extérieurs, bricolages, photos de familles, et bien plus encore. Prix de présence. **SVP S'inscrire.**	13 mai 2016	1	Vendredi, 15h à 19h	Centre Communautaire de Saint-Lazare	À confirmer

SERVICES RÉGULIERS	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
« La Caverne d'Ali-bébé » (Vêtements et articles pour enfants 0 à 5 ans)	Une variété de vêtements pour enfants 0 à 5 ans et d'accessoires (selon la disponibilité : poussette, couchette, chaise haute, etc.), offerts gratuitement grâce aux dons de la communauté. Venez nous rencontrer et faire des trouvailles pour vos tout-petits tous les **derniers jeudis du mois.** Halte-garderie sur place pour les enfants.	28 janvier 2016 25 février 2016 31 mars 2016 28 avril 2016 26 mai 2016 30 juin 2016	-	Inscription 24h à l'avance 9h à 12h ou 13h à 14h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
	Prêt d'accessoires (moïse, pochette pour siège d'auto, siège d'auto (0 à 6 mois), coussin d'allaitement, etc.).			**SVP Prendre rendez-vous**		Dépôt demandé
Fées Marraines	Des bénévoles qualifiées pour aider les familles après la naissance d'un enfant. Prendre soin du bébé, offrir un répit aux parents, s'occuper des autres enfants ou encore aider dans l'organisation familiale quotidienne. Une série de 5 visites à domicile de 3 heures, offerte dans plusieurs municipalités.	Toute l'année	5	Sur rendez-vous et selon la disponibilité de la bénévole	Au domicile de la famille	Contribution volontaire
Clinique d'impôt	Nous offrons la possibilité aux personnes à faible revenu, selon certains critères, de produire leurs déclarations de revenus par des bénévoles qualifiés, et ce, gratuitement.	Du 7 mars 2016 au 13 avril 2016	-	Lundi **ET** mercredi seulement 9h à 12h / 13h à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Halte-garderie	Un **service de garde occasionnelle** pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans, réservation **24 heures à l'avance.** Tarif : 2$/heure, 12$/jour 1er enfant et 10$/jour 2e enfant.	Toute l'année	-	Jeudi, 8h30 à 16h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 $ l'heure
Écoute, soutien et références	• **Coup de pouce/coup de fil : Pour les parents d'enfants 0-5 ans.** Vous avez une **question**, une **inquiétude** en tant que parent concernant le comportement de votre enfant, nous pouvons vous écouter. Service confidentiel téléphonique ou à domicile. • **Soutien à l'allaitement :** Pour toutes demandes d'informations, questions et conseils sur l'allaitement. • **Écoute, relation d'aide, référence :** Pour personne vivant une situation difficile.	Toute l'année	-	Sur rendez-vous (au tél. et à domicile) Sur appel Sur appel	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Marraines d'allaitement	**En collaboration avec Allaitement Québec.** Jumelage avant ou après l'accouchement avec une maman bénévole, qui a allaité et reçu une formation. Soutien technique et moral par contacts téléphoniques, pour accompagner les mamans dans leur expérience d'allaitement.	Toute l'année	-	Sur demande	-	Gratuit
Vente et location de Tire-lait	**Tire-lait Medela** manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, téterelle contact, tubulures, etc.). En collaboration avec Allaitement Québec	Toute l'année	-	Sur rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous

***Si vous avez des difficultés pour les frais de l'activité ou le transport,communiquez avec nous.**

N.B. : Les personnes qui désirent annuler leur inscription à un atelier doivent nous informer 48 heures avant le début du premier atelier.

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de: Fédération québécoise des organismes communautaires Famille; Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec; Centraide; Corporation de développement communautaire de Bellechasse