

**KERRY**

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

Maison de la famille de Bellechasse

# Programmation Hiver-Printemps 2018

Futurs parents, parents, grands-parents, personnes seules

Horaire : 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, du lundi au vendredi

132, rue Aubé, Saint-Lazare-de-Bellechasse, Qc, G0R3J0



Tél. : 418-883-3101 ou 1 800-454-3101

[www.mfbellechasse.org](http://www.mfbellechasse.org)

[www.facebook.com/maisonfamillebellechasse](https://www.facebook.com/maisonfamillebellechasse)

ACTIVITÉS	Description	Début	Nb de rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
<b>NOUVEAU</b> <b>Massage-bébé</b>	Apprendre des mouvements de massage appropriés pour son bébé : le massage favorise la détente, le sommeil, le développement du corps, du cerveau et du système nerveux, il soulage aussi les maux de tête du nourrisson. Maman et/ou papa avec bébé (2 semaines à 12 mois). Documentation remise en lien avec le thème abordé à chaque semaine. Formatrice membre de l'Association Internationale en Massage pour Bébé.	12 février 2018	5	Lundi, 13h30 à 14h45	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
<b>NOUVEAU</b> <b>Mercredi Lacté</b> 	<b>En collaboration avec Allaitement Québec.</b> Espace de rencontre et d'échanges pour les mamans qui allaitent. Des bénévoles formées en allaitement sont disponibles pour répondre à vos questions et demandes d'informations. Une balance pour la pesée des bébés est disponible en libre-service au besoin. <b>Bienvenue aux frères et sœurs plus âgés.</b>	31 janvier (aux 2 sem.)	-	Mercredi, 9h30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>Le jardin de Pirouette et Cabriole:</b> Ateliers parents/enfants (6 mois à 5 ans)	<b>Ateliers de psychomotricité pour les tout-petits accompagnés de leur papa et/ou maman.</b> Une occasion de vivre avec vos enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices leur permettant d'acquiescer à la fois des habiletés motrices (courir, ramper, grimper, sauter, lancer, attraper) et des habiletés mentales (concentration, association, estime de soi). <b>SVP, s'inscrire.</b> <b>Les samedis de 9h à 9h50 (6 mois à 2 ½ ans) et 10h10 à 11h (2 ½ ans à 5 ans)</b>	13 janvier 2018	5	Samedi, 9h à 9h50 et 10h10 à 11h	À Saint-Lazare	Gratuit <sup>1</sup> (activité subventionnée)
<b>Yoga femmes enceintes</b> 	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.	23 janvier ou 3 avril	8	Mardi, 13h à 14h30	Maison de la famille de Bellechasse	96 \$
<b>Yoga remise en forme après l'accouchement</b> 	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).	23 janvier ou 3 avril	8	Mardi, 10h à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	96 \$
<b>Atelier prénatal de préparation à l'accouchement:</b> mieux se préparer et s'outiller pour l'accouchement	<b>Rencontre interactive</b> axée sur la physiologie de l'accouchement pour mieux s'outiller et se préparer <b>en couple</b> à cet événement (la douleur, pourquoi et comment la vivre ; positions d'accouchement ; respirations conscientes ; participation du conjoint). Documentation incluse.	28 mars ou 23 mai 2018	1	Mercredi, 18h30 à 21h30	Maison de la famille de Bellechasse	45 \$/ couple
<b>Réunion d'information en allaitement</b> 	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).	27 février ou 15 mai 2018	1	Mardi 18h30 à 20h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>Introduction au portage (porte-bébés et écharpes)</b>	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 ! <b>Niveau avancé : Portage dos et hanche sur demande</b>	7 mars 2018	1	Mercredi, 9h30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	20 \$ /pers ou 30 \$ en couple
<b>Club des P'tites bottines</b> 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. <b>SVP S'inscrire.</b> <b>Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans.</b> 2 Groupes. <b>Une session d'hiver et une session au printemps</b> <b>*Informez-vous pour les ateliers d'été</b>	16 janvier et 27 mars	10	Mardi, 9h à 11h	Saint-Anselme	Gratuit <sup>1</sup> (activité subventionnée)
		17 janvier et 28 mars	10	Mercredi, 9h à 11h	Saint-Raphaël	
<b>Les « Ren-CONTES petits pas vers la lecture... »</b> Ateliers parents/enfants (0 à 5 ans)	<b>Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s).</b> 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! <b>SVP, s'inscrire.</b>  <b>2 groupes (ateliers aux deux semaines)</b>	5 février 2018 (groupe 1)  12 février 2018 (groupe 2)	6	Lundi, 9h à 11h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subventionnée)



<b>La Boîte aux trésors :</b> Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans)	<b>Moments privilégiés pour enrichir les liens parent/enfant et activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants (éveil à la lecture et à l'écriture, langage, motricité, ...).</b> 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. <b>SVP, s'inscrire.</b> <b>2 groupes</b>	16 janvier 2018	14	Mardi, 9h à 11h30	Saint-Charles	Gratuit (activité subventionnée)
		17 janvier 2018	14	Mercredi, 9h à 11h30	Saint-Anselme	
<b>Rencontre entre parents (Activité parent-enfant)</b>	<b>Activité découverte</b> Parent-enfant pour mieux connaître les différents services et ateliers offerts aux familles de Bellechasse. Venez échanger avec d'autres parents autour d'une activité spéciale ( <b>jeux d'éveil, lien d'attachement parent-enfant, etc.</b> ). En collaboration avec l'équipe jeunesse du CLSC, les travailleurs de rue, Frigos Pleins et Liaison Immigration Bellechasse. Places limitées. <b>SVP S'inscrire.</b>	Dates à déterminer	1	À déterminer	Maison de la famille de Bellechasse ou autre	Gratuit <sup>1</sup> (activité subventionnée)
<b>RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous)</b>	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un <b>cours complet de premiers soins</b> (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). <b>Carte valide pour 3 ans.</b> Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Avec Médisoins, certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ). Documentation incluse.	24 février ou 5 mai 2018	1	Samedi, 8h30 à 16h30	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
<b>SERVICES RÉGULIERS</b>	<b>Description</b>	<b>Début</b>	<b>Nb de rencontres</b>	<b>Horaire</b>	<b>Lieu</b>	<b>Coût</b>
<b>La Caverne d'Ali-bébé</b> 	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 <b>derniers Mercredis du mois en après-midi.</b> <b>SVP S'inscrire.</b> Pour les enfants de plus d'un an, une responsable s'occupera de vos tout-petits dans le local juste à côté, le temps de vos trouvailles.	31 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai et 27 juin 2018	-	Mercredi, 13h à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>Clinique d'impôt</b>	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 5 mars 2018 au 11 avril 2018	-	Lundi <b>ET</b> mercredi <b>seulement</b> 9h à 12h / 13h à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>Halte-garderie</b>	Un <b>service de garde occasionnelle</b> pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans, réservation <b>24 heures à l'avance.</b> Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 <sup>er</sup> enfant et 10\$ / jour 2 <sup>e</sup> enfant.	Toute l'année	-	Jeudi, 8 h 30 à 16 h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ journée
<b>Écoute, soutien et références</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coup de pouce/coup de fil : Pour les parents d'enfants 0-5 ans.</b> Vous avez une <b>question</b>, une <b>inquiétude</b> en tant que parent concernant le comportement de votre enfant, nous pouvons vous écouter. Service confidentiel téléphonique ou à domicile.</li> <li>• <b>Écoute, référence :</b> Pour personne vivant une situation difficile.</li> </ul>	Toute l'année	-	à la demande  à la demande	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>Vente et location de Tire-lait</b> 	<b>En collaboration avec Allaitement Québec</b> Tire-lait <b>Medela</b> manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autre accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérèle contact, tubulures etc...)	Toute l'année	-	Sur Rendez-vous <b>seulement</b>	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
<b>Marraine d'allaitement</b> 	<b>En collaboration avec Allaitement Québec.</b> Jumelage avant ou après l'accouchement avec une maman bénévole, qui a allaité et reçu une formation en allaitement. Soutien et conseils par téléphone pour accompagner les mamans dans leur expérience d'allaitement.	Toute l'année	-	à la demande	-	Gratuit



<sup>1</sup> Ces activités sont rendues possibles grâce à la participation financière d'Avenir d'Enfants

\*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:

