

Programmation Hiver-Printemps 2019

Maison de la
famille de Bellechasse



132, rue Aubé, Saint-Lazare-de-Bellechasse, Qc, G0R3J0
Tél.: 418-883-3101 ou 1 800-454-3101
mfbellechas.info@globetrotter.net
site internet : www.mfbellechasse.org

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



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

ACTIVITÉS	Description	Début	Nb de rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
NOUVEAU Découvrir la méditation par les sens Atelier parent-enfant (5 ans et+)	Partir à la découverte des 5 sens (goût, toucher, odorat, vue, ouïe), explorer la pleine conscience et vivre en harmonie avec son corps. L'atelier introduit les enfants à la méditation guidée dès leur plus jeune âge, un cadeau précieux à s'offrir. La méditation est un temps de pause pour se ressourcer, un outil pour apprendre à gérer ses émotions, pour retrouver la paix et calmer le mental. Elle aide aussi à gérer le stress, l'angoisse, l'anxiété, les peurs, etc... SVP, s'inscrire	16 mars 2019	8	Samedi, 9h30 à 10h15	Maison de la famille de Bellechasse	120\$/1 parent et 1 enfant 40\$ par enfant suppl.
NOUVEAU Conférence « L'éducation à la sexualité des enfants de 5-11 ans ».	L'occasion d'en savoir plus sur le développement psychosexuel des enfants, de développer des trucs pour intégrer l'éducation à la sexualité dans leur parcours de vie, et de mieux comprendre son importance. Sexplique –référence en éducation et en santé sexuelle SVP, s'inscrire	10 avril 2019	1	Mercredi, 18h30 à 20h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Massage-bébé Formatrice membre de l'Association Internationale en Massage pour Bébé.	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 malaises du nourrisson. Maman et/ou papa avec bébé (6 semaines à 12 mois). Documentation remise en lien avec le thème abordé à chaque semaine. NOUVEAU Possibilité de 3 rencontres supplémentaires, massage de maman et massage-bébé SVP, s'inscrire	4 février 2019	5	Lundi, 14h à 15h30	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
		11 mars 2019	3	Lundi, 14h à 15h30	Maison de la famille de Bellechasse	45\$
Mercredi Lacté*  * Nouvel horaire les 3^e mercredis du mois	En collaboration avec Allaitement Québec. 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. Bienvenue aux frères et sœurs plus âgés.	16 janvier 20 février 20 mars 17 avril 15 mai 19 juin	Selon le besoin	Mercredi, 9h00 à 11h00	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Atelier «Cuisiner avec ses enfants dans le plaisir »	Préparer dans le plaisir un repas avec son enfant; Déguster le repas préparé avec les participants à l'atelier; Échanger avec l'animatrice des trucs simples de cuisine à mettre en pratique. Les familles repartent avec un plat et une collation pour la semaine. (Exemples de thèmes abordés : Comment mieux planifier les repas et les collations, cuisiner les fruits et légumes de saison, des recettes vide-frigo, des soupes-repas, etc.) Bienvenue aux mamans, papas et enfants. SVP, s'inscrire	12 mars 2019	5	Mardi, 16h00 à 18h30	Salle Fleur de Lys 336, St-Jean Honfleur	25 \$
Le jardin de Pirouette et Cabriole: Ateliers parents/enfants (6 mois à 5 ans)	Ateliers de psychomotricité pour les tout-petits accompagnés de leur papa et/ou maman. Une occasion de vivre avec vos enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices leur permettant d'acquérir à la fois des habiletés motrices (courir, ramper, grimper, sauter, lancer, attraper) et des habiletés mentales (concentration, association, estime de soi). Les samedis de 9h à 9h50 (6 mois à 2 ½ ans) et 10h10 à 11h (2 ½ ans à 5 ans). SVP, s'inscrire	12 janvier 2019	5	Samedi, 9h à 9h50 et 10h10 à 11h	À Saint-Lazare	Gratuit ¹ (activité subventionnée)
Yoga 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. SVP, s'inscrire	4 février 2019	8	Lundi, 18h30 à 20h	Maison de la famille de Bellechasse	96 \$
Yoga remise en forme après l'accouchement	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). SVP, s'inscrire	5 février ou 9 avril 2019	8	Mardi, 10h à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	96 \$
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 événement (la douleur, pourquoi et comment la vivre ; positions d'accouchement ; respirations conscientes ; participation du conjoint). Documentation incluse. SVP, s'inscrire	29 janvier ou 12 mars 2019	1	Mardi, 18h30 à 21h30	Maison de la famille de Bellechasse	45 \$/ couple
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). SVP, s'inscrire	22 janvier 12 février 5 mars 2019 et autres dates à déterminer	1	Mardi 18h30 à 20h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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 ! Niveau avancé : Portage dos et hanche sur demande, SVP, s'inscrire	13 mars 2019	1	Mercredi, 9h30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	20 \$ /pers ou 30 \$ en couple

ACTIVITÉS	Description	Début	Nb de rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
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. Bienvenue aux femmes enceintes. Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans. 2 groupes. Une session d'hiver et une session au printemps. *Informez-vous pour les ateliers d'été SVP, s'inscrire	15 janvier et 2 avril	10	Mardi, 9h à 11h	Saint-Anselme	Gratuit ¹ (activité subventionnée)
		16 janvier et 3 avril	10	Mercredi, 9h à 11h	Saint-Raphaël	
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 à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...), présentation de livres jeunesse « Coup de cœur » et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines). SVP, s'inscrire	4 février 2019 (groupe 1) 11 février 2019 (groupe 2)	5	Lundi, 9h à 11h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subventionnée)
La Boîte aux trésors Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans)	Activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants (éveil à la lecture et à l'écriture, langage, motricité, ...), moments privilégiés pour enrichir les liens parent/enfant. Pourquoi participer? Pour s'amuser, avoir des idées d'activités à faire à la maison, connaître 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.	15 janvier 2019	14	Mardi, 9h à 11h30	Saint-Anselme	Gratuit (activité subventionnée)
		16 janvier 2019	14	Mercredi, 9h à 11h30	Saint-Anselme	
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.	23 février ou 18 mai 2019	1	Samedi, 8h30 à 16h30	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
SERVICES RÉGULIERS	Description	Début	Nb de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
Halte-garderie NOUVELLE plage horaire les deux premiers vendredis du mois en avant-midi	Un service de garde occasionnelle pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans, réservation à l'avance. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 ^{er} enfant et 10\$ / jour 2 ^e enfant.	Toute l'année	-	Judi, 8 h 30 à 16 h30 et 2 premiers vendredis du mois de 8h30 à 12h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ journée
La Caverne d'Ali-bébé  les derniers mercredis du mois	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 mercredis du mois en après-midi. 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. SVP S'inscrire.	30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai et 26 juin 2019	-	Mercredi, 13h à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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 4 mars 2019 au 17 avril 2019	-	Lundi ET mercredi seulement 9h à 12h / 13h à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Écoute, soutien et références	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Écoute, référence : Pour personne vivant une situation difficile. 	Toute l'année	-	à la demande à la demande	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Vente et location de Tire-lait 	En collaboration avec Allaitement Québec Tire-lait Medela manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérulle contact, tubulure etc...)	Toute l'année	-	Sur Rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
Marraine d'allaitement	En collaboration avec Allaitement Québec. 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

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

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

¹ Ces activités sont rendues possibles grâce à la participation financière d'Avenir d'enfants.

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de :

