












PROGRAMMATION HIVER 2021... Adaptée aux mesures de confinement

Pour tous nos ateliers ou rencontres, SVP S'inscrire.

*Prenez note qu'en raison de la pandémie, la formule des activités pourrait être modifiée (en présence ou par visio-conférence) et les places limitées afin de respecter les règles sanitaires en vigueur.

ACTIVITÉS	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
ACTIVITÉS ET RENCONTRES D'INFORMATION PRÉNATALES						
Les premiers mois avec bébé	À quoi doit-on s'attendre à l'arrivée un nouveau-né? Rythmes du bébé, soins de la maman, soins du nouveau-né, prévention de la dépression post-partum, vie de couple... Une rencontre pour s'informer et mieux connaître cette période intense que vivent les nouveaux parents. Présence des 2 parents recommandée. 	26 janvier 2021, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
Rencontre d'allaitement 	Pour s'informer et échanger au sujet de l'allaitement : comment se préparer, 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). En partenariat avec Allaitement Québec. Présence des 2 parents recommandée.	9 février 2021, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
Peau à peau et portage (porte-bébés et écharpes) 	Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les bienfaits du peau à peau et du portage sécuritaires. Démonstration et conseils, présentation du matériel disponible en location. Bienvenue à tous !	2 mars 2021	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
Le sommeil de bébé 	Pour s'informer sur les rythmes du sommeil du tout-petit (0-1 an), les besoins liés aux étapes de son développement, la sécurité, les rituels, et les perturbateurs du sommeil. Présence des 2 parents recommandée.	16 mars 2021	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
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.	28 janvier 2021	6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	SUSPENDU jusqu'à nouvel ordre	72 \$
Préparation à la naissance formatrice accompagnante à la naissance : Jade Arsenault-Bérubé 	Rencontre interactive pour s'informer, faire des choix éclairés et s'outiller concrètement pour la naissance : les protocoles hospitaliers, les options de médicalisation/leurs alternatives, les droits des parents, la rédaction des souhaits de naissance, les phases du travail, le rôle des hormones, les techniques de gestion de la douleur, etc. Discussions sur vos attentes et vos perceptions et enseignement des points de pressions, massages et positions. Présence des 2 parents fortement recommandée. Documentation incluse. En présence si possible.	6 février et 13 février 2021	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	En visio-conférence	60\$/couple
		10, 17, 24 mars 2021	3	Mercredi, 18 h 30 à 21 h	Maison de la famille de Bellechasse **	
ACTIVITÉS POST-NATALES						
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans) et femmes enceintes 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. Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans. 2 groupes.	19 janvier 2021	10	Mardi ou 9 h à 11 h	En visio-Conférence	Gratuit
		20 janvier 2021	10	Mercredi, 9 h à 11 h	En visio-conférence	
Yoga remise en forme après l'accouchement Formatrice : Myriam Goulet	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).	27 janvier 2021	7	Mercredi, 10 h à 11 h 30	SUSPENDU jusqu'à nouvel ordre	84 \$
INITIATION au portage avec bébé 	Avec bébé, apprendre les bons gestes, prendre confiance en soi et essayer différents modèles de porte-bébés. Possibilité d'un atelier de portage au dos. En présence seulement.	18 février 2021	1	jeudi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse **	25 \$
Des bébés et des mots : éveil au langage (0 – 12 mois)	« Pour grandir, un bébé a besoin de lait, de caresses et d'histoires » (Michel Defourny). Autour d'albums, de comptines et de jeux de doigts, une promenade au pays des mots et des trucs pour savourer la lecture avec bébé. Halte-garderie disponible sur réservation pour les plus grands. En présence seulement. 	11 mars 2021	4	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30	Maison de la famille de Bellechasse **	Gratuit
ACTIVITÉS TOUT-PETITS						
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 d'histoires à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines). 	18 janvier 2021 (groupe 1), 25 janvier 2021 (groupe 2)	5 5	Lundi, 9 h à 11 h	SUSPENDU	Gratuit (activité subventionnée)

La Boîte aux trésors : Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans) 	Activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants (langage, motricité, éveil à la lecture et à l'écriture, ...). Un moment privilégié pour enrichir les liens parent/enfant. La première heure et demie, des activités pour s'amuser avec son enfant. La dernière heure, pour les enfants, des activités pour favoriser la vie de groupe et pour les parents, une période d'échanges et d'informations. N.B. Votre enfant doit avoir 2 ans avant le 30 septembre 2020. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.	19 janvier 2021	14	Mardi, 9 h à 11 h 30	En visio-conférence (familles déjà inscrites)	Gratuit (activité subventionnée)
		20 janvier 2021	14	Mercredi, 9 h à 11 h 30	SUSPENDU (pour nouvelles inscriptions)	
ACTIVITÉS POUR TOUS						
Yoga Nidra pour tous Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	Le Yoga Nidra est une technique de relaxation profonde avec laquelle on apprend à se détendre de façon consciente. Il procure au corps détente et apaisement, ainsi qu'une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Les bienfaits ressentis : réduction du stress, amélioration du sommeil, diminution de l'anxiété, amélioration de la concentration et de la créativité, sentiment de paix et de bien-être et diminution des douleurs chroniques.	31 mars 2021	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	En visio-conférence	50 \$
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous) Formatrice : Maude-Élysa Bernier	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un cours complet de premiers soins (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans.	20 février 2021	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	SUSPENDU pour l'instant	80 \$
SERVICES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ Halte-Allaitement	Un espace pour discuter de votre allaitement, pour peser bébé, prendre un café/thé. Réservation 24h à l'avance.	Toute l'année	-	Mardi de 9h à 11h30 sur Rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
NOUVEAUTÉ Fée marraine : Relevailles	Soutien à domicile après la naissance d'un enfant. Service en développement	Toute l'année	5	Sur rendez-vous	SUSPENDU pour l'instant	Gratuit
Consultation en allaitement Stéphanie Deschênes IBCLC Allaitement Québec	 Activité postnatale en allaitement avec Stéphanie Deschênes, consultante en lactation certifiée IBCLC à Allaitement Québec. La rencontre s'adapte au nombre de participants et aux besoins de chacun.	9 février ou 23 mars 2021 (à confirmer)	1	Mardi, 13h30 à 16h	En visio-conférence	Gratuit
Atelier de portage individuel	Avec bébé, pour apprendre ou perfectionner son portage en toute sécurité, cours privé d'une heure.	Toute l'année	1	Une heure, Sur rendez-vous.	En visio-conférence	30 \$/h
Le sommeil de bébé : Rencontre individuelle	Un entretien individuel qui permet d'entrer dans une démarche d'accompagnement respectueuse du bébé et de ses parents. Des pistes de résolution de problèmes seront explorées. Nombre de rencontres selon le besoin.	Toute l'année	1	Sur rendez-vous,	En visio-conférence	30 \$
Prêt et location de matériel	Écharpes, porte-bébé, coquille, chandails peau à peau, etc..	Toute l'année	-	Sur rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
Halte-garderie	Un service de garde occasionnelle pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 ^{er} enfant et 10\$ / jour 2 ^e enfant. Réservation à l'avance. Les jeudis et vendredis.	Toute l'année	-	Jeudi et vendredi, 8 h 30-16 h30,	SUSPENDU pour l'instant	2 \$ l'heure /12 \$ journée
La Caverne d'Ali-bébé 	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. 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. Les derniers mercredis du mois excepté en juillet et décembre. Sur Rendez-vous seulement.	27 janvier, 24 février, 31 mars 2021	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	SUSPENDU pour l'instant	Gratuit
Écoute, soutien et références	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les parents d'enfants 0-5 ans. Vous avez une question, une inquiétude en tant que parent concernant votre enfant (alimentation, comportement, sommeil etc.), nous pouvons vous accompagner. Service confidentiel par téléphone, visioconférence ou à domicile. • Écoute, référence : Pour toute personne vivant une situation difficile. 	Toute l'année	-	À la demande À la demande	Par téléphone ou en ligne. Service à domicile SUSPENDU	Gratuit
Clinique d'impôts	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 1 mars 2021 au 14 avril 2021	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	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, tétérèle contact, tubulure, etc.) En collaboration avec Allaitement Québec	Toute l'année	-	Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
Marraine d'allaitement	Soutien et conseils par téléphone pour accompagner les mamans dans leur expérience d'allaitement. Jumelage avant ou après l'accouchement avec une maman bénévole de la région, qui a allaité et reçu une formation en allaitement. En collaboration avec Allaitement Québec.	Toute l'année	-	À la demande	-	Gratuit

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

** Ces activités peuvent être reportées ou en visioconférence en fonction des mesures sanitaires en vigueur.

NB : Si vous devez annuler votre inscription, 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 :

