


PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2021




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						
NOUVEAUTÉ Le suivi de grossesse	Pour les personnes qui attendent un enfant ou qui planifient une grossesse, une rencontre d'information pour découvrir les différentes options disponibles dans la région pour le suivi de grossesse, l'accouchement et le post-natal immédiat. Nous vous aiderons à mieux comprendre les choix qui s'offrent à vous (Sage-femme, omnipraticien.ne, gynécologue, infirmier.ère etc.)	13 avril 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio- conférence	Gratuit
Les premiers mois avec bébé	À quoi doit-on s'attendre à l'arrivée d'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.	27 avril 2021, 22 juin 2021 Et 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.	11 mai 2021, 6 juillet 2021 Et 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 !	25 mai 2021 Et autres dates à déterminer	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.	8 juin 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio- conférence	Gratuit
Yoga femmes enceintes	Yoga adapté 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.	25 mars 2021	6	Jeudi, 18 h à 19 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	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, enseignement des points de pressions, massages et positions. Présence des 2 parents fortement recommandée. Documentation incluse. En présence si possible.	17 et 24 avril Ou 22 et 29 mai 2021	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	Maison de la famille de Bellechasse	60\$ /couple
ACTIVITÉS POST-NATALES						
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans), femmes enceintes et échanges entre parents	Mieux comprendre votre rôle comme parent, enrichir vos habiletés parentales, sortir de la maison et rencontrer d'autres parents afin d'échanger et partager vos expériences et solutions. 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. Informez-vous pour les ateliers d'été.	13 avril 2021	10	Mardi ou 9 h à 11 h 30	Saint-Gervais	Gratuit
		14 avril 2021	10	Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Raphaël	
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).	24 mars 2021	6	Mercredi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
NOUVEAUTÉ Entraîne-maman (Marche et station entraînement entre mamans) Formatrice : Myriam Goulet	Entraînement type cardio-poussette extérieur adapté à la femme enceinte ou qui vient d'accoucher (6 semaines). Le parcours se fait à la marche dans les rues de St-Gervais et est entrecoupé de stations d'entraînement musculaire. Concentré sur les parties du corps ayant besoin d'attention particulière lors de cette magnifique étape de la vie d'une femme. matériel : tapis de yoga, avec ou sans poussette.	12 mai 2021	6	Mercredi, 10 h à 11 h	Saint-Gervais	50 \$
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.	29 avril 2021 ou 10 juin 2021	1	Jeudi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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.	6 mai 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).	8 mars 2021 (groupe 1),	5	Lundi, 9 h à 11 h	A la Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subven- tionnée)
		15 mars 2021 (groupe 2)	5			

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.	9 mars 2021	8	Mardi, 9 h à 11 h 30	Saint-Anselme	Gratuit (activité subventionnée)
		10 mars 2021	8	Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Gervais	

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 présence ou en visio-conférence	50 \$
NOUVEAUTÉ Atelier de méditation Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	Pour vivre un moment de méditation guidée dans la pleine conscience du moment présent, pour s'arrêter, prendre conscience des émotions qui nous habitent, les accueillir et les ressentir et l'importance de porter attention à sa respiration.	28 avril 2021	4	Mercredi, 19h à 20h15	En présence ou en visio-conférence	50 \$
Semaine québécoise des familles	Dans le cadre de la Semaine québécoise des familles, nous organiserons des activités pour toute la famille, dans le respect des mesures sanitaires en vigueur, à l'extérieur, en bulle familiale.	15 mai 2021	1	Samedi, 10h à 12h	Maison de la famille de Bellechasse	A déterminer
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous) Formatrice : Maude-Elysa 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.	1er mai 2021	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	A la Maison de la famille de Bellechasse	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
Fée marraine : Relevailles	Soutien à domicile après la naissance d'un enfant et jusqu'à ses 1 an par des aides périnatales qualifiées (soin des enfants, répit, écoute, entretien ménager léger, préparation des repas, etc.). Première visite gratuite. Possibilité de prolonger selon le besoin et la disponibilité du service.	Toute l'année	Selon le besoin	Sur rendez-vous	À domicile	Appelez-nous
NOUVEL HORAIRE 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.	30 avril 2021 Ou 11 juin 2021	1	Vendredi, 9h à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	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.	A la Maison de la famille ou 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,	A la Maison de la famille ou en visio-conférence	30 \$
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,	A la Maison de la famille de Bellechasse	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.	31 mars 28 avril 26 mai 30 juin 2021	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	A la Maison de la famille de Bellechasse	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	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 8 mars 2021 au 14 avril 2021	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 15 h 30	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.

NB : Si vous devez annuler votre inscription, 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

