







ADAPTÉE CONFINEMENT





PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2022

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 d'un nouveau-né ? Rythmes du bébé, soins de la maman, soins du nouveau-né, prévention de la dépression post-natale, vie de couple... Une rencontre pour s'informer et mieux connaître cette période intense que vivent les nouveaux parents. Présence des 2 parents recommandée.	 17 janvier ou 14 mars ou 9 mai ou 4 juillet 2022	1	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	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 partenariat avec Allaitement Québec. Présence des 2 parents recommandée.	1er février ou 29 mars ou 24 mai 2022	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Peau à peau et portage (porte-bébés et écharpes) Formatrice : Mélanie Dion	 Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les bienfaits du peau à peau et du portage sécuritaire. Démonstration et conseils, présentation du matériel disponible en location. Bienvenue à tous!	15 février, ou 12 avril ou 7 juin 2022	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	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.	28 février ou 25 avril ou 20 juin 2022	1	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Yoga femmes enceintes Formatrice : Myriam Goulet	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.	ANNULÉ 20 janvier Et 17 mars 2022	5 6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	60\$ 72 \$
Préparation à la naissance formatrice accompagnante à la naissance : Jade Arsenaault-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 pression, massages et positions. Présence des 2 parents fortement recommandée. Documentation incluse. En présence si possible.	22 et 29 janvier ou 12 et 26 mars ou 21 et 28 mai 2022	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	Maison de la famille de Bellechasse	60\$ /couple
ACTIVITÉS POST-NATALES						
NOUVEAUTÉ Cardio-Traîneau Formatrice : Myriam Goulet	Entraînement extérieur adapté à la femme enceinte ou qui vient d'accoucher (6 semaines). Le parcours se fait à la marche dans le boisé du parc du Rocher à St-Gervais (c'est le sentier de raquette l'hiver) et est entrecoupé de stations d'entraînement musculaire. L'entraînement est concentré sur les parties du corps ayant besoin d'attention particulière lors de cette magnifique étape de la vie d'une femme. Matériel : traîneau ou porte-bébé.	ANNULÉ 2 février 2022	6	Mercredi, 10 h à 11 h	Saint-Gervais	50 \$
Entraîne-maman (Marche et station entraînement entre mamans)	Entraînement type cardio-poussette extérieur adapté à la femme enceinte ou qui vient d'accoucher (6 semaines). Matériel : tapis de yoga, avec ou sans poussette.	13 avril 2022	8			65 \$
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.	ANNULÉ 25 janvier 2022 26 janvier 2022	10 10	Mardi, 9 h à 11 h 30 Mercredi, 9 h à 11 h 30	Lieu à déterminer Lieu à déterminer	Gratuit
INITIATION au portage avec bébé (de groupe)	 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.	17 février 2022	1	Jeudi, 9 h 30 à 11h30	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).	24 janvier 2022 (groupe 1), 31 janvier 2022 (groupe 2)	5	Lundi, 9 h à 11 h	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 (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 2021. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.	25 janvier 2022 26 janvier 2022	14 14	Mardi, 9 h à 11 h 30 Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Anselme Saint-Gervais	Gratuit (activité subventionnée)

ACTIVITÉS POUR TOUS						
Atelier de techniques méditatives Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	Le but de la méditation est de retrouver notre véritable nature, notre Soi intérieur, un état qui nous amène à nous libérer des attachements intérieurs et vivre en accord avec tout ce qui se présente à nous. Durant les séances, différentes techniques méditatives seront enseignées et pratiquées.	13 avril 2022	8	Mercredi, 19 h à 20 h 15	En présence ou en visio-conférence	100 \$
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). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans.	19 février ou 30 avril 2022	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
CONFÉRENCES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ De saines habitudes alimentaires dès le début de ma grossesse avec : Ariane Leblanc étudiante	Cet atelier s'adresse plus particulièrement aux femmes qui désirent devenir enceintes, ainsi qu'à celles au premier trimestre de grossesse. Les besoins nutritionnels durant la grossesse, les restrictions alimentaires l'alimentation et les nausées. Atelier présenté dans le cadre du baccalauréat en sciences infirmières de l'UQAR Les conjoint(e)s sont les bienvenu(e)s.	23 février 2022	1	Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
NOUVEAUTÉ Dépression Post-partum Avec : Océanne Lemieux étudiante	Reconnaitre pour mieux agir! : Programme d'éducation à la santé sur les troubles de l'humeur en post-partum chez les nouveaux parents. Pour s'informer, mieux reconnaître et mieux agir avec le Blue du post-partum, la dépression post-partum maternelle et la dépression post-partum paternelle. Rencontre ouverte à tous.	3 mars 2022	1	Jeudi, 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
SERVICES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ S'informer sur les choix de suivis 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.)	Toute l'année	1	À la demande	Par téléphone, en présentiel ou visio-conférence	Gratuit
NOUVEAUTÉ Café-Rencontre : Causerie autour de bébé	Un lieu d'échange informel sur le vécu après l'accouchement. Pour discuter entre parents, défaire les mythes, pour comprendre les besoins liés aux étapes de son développement, la sécurité, les rituels/routines et les perturbateurs du sommeil, l'animatrice répond aux questions et interrogations.	REPRISE Toute l'année	-	Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 sur Rendez-vous	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. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 ^{er} enfant et 10\$ / jour 2 ^e enfant. Réservation à l'avance.	Toute l'année	-	Mercredi, Jeudi et Vendredi, 8 h 30-16 h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ journée
Halte-Allaitement	Un espace pour discuter de votre allaitement, pour peser bébé, prendre un café/thé. Réservation 24h à l'avance.	REPRISE Toute l'année	-	Mardi 9 h 30 à 11 h 30 sur Rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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 l'évaluation du besoin et la disponibilité du service.	Toute l'année	Selon le besoin	Sur rendez-vous	À domicile	Appelez-nous
Consultation en allaitement Stéphanie Deschênes IBCLC Allaitement Québec	 Activité postnatale en allaitement avec une consultante en lactation certifiée IBCLC à Allaitement Québec. La rencontre s'adapte au nombre de participants et aux besoins de chacun.	11 février ou 29 avril ou 3 juin 2022	1	Vendredi, 9 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	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 7 mars 2022 au 13 avril 2022	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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,	Maison de la famille ou en visio-conférence	Gratuit
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
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. Les derniers mercredis du mois <u>excepté en juillet et décembre</u> . Sur Rendez-vous seulement.	26 janvier 23 février 30 mars 27 avril 25 mai 29 juin 2022	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	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
Vente et location de Tire-lait 	Tire-lait Ameda fitness et Medela manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétère 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, svp nous informer **48 heures** avant le début du premier atelier.

a Maison de la famille de Bellechasse est membre de :

