

Programmation automne 2021

Futurs parents, parents,
grands-parents,
personnes seules...

Maison de la
famille de Bellechasse

et centre de ressources périnatales

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






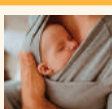

KERRY


132, rue Aubé, Saint-Lazare, Qc G0R 3J0
Tél. : 418 883-3101 ou 1 800 454-3101
info@mfbelleschasse.org
Site internet : www.mfbellechasse.org

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

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	Nombre de 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-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.	21 septembre 16 novembre 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	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.	5 octobre 2021, 30 novembre 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 !	19 octobre 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.	2 novembre 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
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.)	Dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	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.	23 septembre Et 4 novembre 2021	6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	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.	18 et 25 septembre Ou 20 et 27 novembre 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.	21 septembre 2021 22 septembre 2021	10 10	Mardi, 9 h à 11 h 30 Mercredi, 9 h à 11 h 30	Lieu à déterminer Lieu à déterminer	Gratuit
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).	3 novembre 2021	6	Mercredi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
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.	22 septembre 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.	4 novembre 2021	1	Jeudi, 9 h 30 à 11 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).	4 octobre 2021 (groupe 1) 18 octobre 2021 (groupe 2)	5 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.	5 octobre 2021 ou	10	Mardi, 9 h à 11 h 30	À déterminer selon les inscriptions	Gratuit (activité subventionnée)
		6 octobre 2021 ou	10	Mercredi, 9 h à 11 h 30	À déterminer selon les inscriptions	
		7 octobre 2021	10	Jeudi, 9 h à 11 h 30	À déterminer selon les 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.	6 octobre 2021	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	En présence ou en visio-conférence	50 \$
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.	3 novembre 2021	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	En présence ou en visio-conférence	50 \$
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.	2 octobre 2021	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$

SERVICES

	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ 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. NOUVEAU maintenant offert TOUS les mercredis, jeudis et vendredis.	Toute l'année	-	NOUVEAU Mercredi, jeudi et vendredi, 8 h 30 à 16 h 30	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.	Toute l'année	-	Mardi, 9 h 30 à 11 h 30 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 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
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.	15 octobre 2021 Et selon la demande	1	Vendredi, 9 h à 11 h 30	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	Maison de la famille de Bellechasse 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	Maison de la famille de Bellechasse 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
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.	25 août 29 septembre 27 octobre 24 novembre 2021	-	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	Par téléphone ou en ligne	Gratuit
Vente et location de Tire-lait 	Tire-lait Ameda finess 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.
 N.B. : Si vous devez annuler votre inscription à un atelier, nous informer **48 heures** avant le début du premier atelier.

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de:

