

Programmation Automne 2022

30^e
anniversaire



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

KERRY

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

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

📍 132, rue Aubé, Saint-Lazare, Qc GOR 3J0 📞 Tél. : 418 883-3101 ou 1 800 454-3101 ✉ info@mbellechasse.org

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 RENCONTRE D'INFORMATION PRÉNATALES

 <p>Les premiers mois avec bébé</p>	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.	13 septembre ou 8 novembre 2022	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 partenariat avec Allaitement Québec. Présence des 2 parents recommandée.	27 septembre ou 22 novembre 2022	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	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!	10 octobre ou 5 décembre 2022	1	Lundi, 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.	25 octobre ou 20 décembre 2022	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	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.	22 septembre et 3 novembre 2022	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 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.	27 août et 3 sept ou 15 et 22 octobre ou 3 et 10 décembre 2022	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	Maison de la famille de Bellechasse	60 \$ /couple

ACTIVITÉS POST-NATALES

Entraîne-maman (Marche et stations d'entraînement entre mamans) 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 les rues du village de St-Gervais et est entrecoupé de stations d'entraînement musculaire. Matériel : tapis de yoga, avec ou sans poussette ou porte-bébé.	21 septembre 2022	6	Mercredi, 10 h à 11 h	Saint-Gervais	50 \$
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).	2 novembre 2022	6	Mercredi, 10 h à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
Ateliers d'échanges 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. 2 groupes.	28 septembre 2022	10	Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Raphaël	Gratuit
		29 septembre 2022	10	Jeudi, 9 h à 11 h 30	Saint-Anselme	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.	3 novembre 2022	1	Jeudi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit

ACTIVITÉS AVEC LES 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).	3 octobre 2022 (groupe 1), 17 octobre 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.	4 octobre 2022	10	Mardi, 9 h à 11 h 30	Saint-Anselme	Gratuit (activité subventionnée)
		5 octobre 2022 ou 6 octobre 2022	10	Mercredi, 9 h à 11 h 30	À déterminer selon les inscriptions	Gratuit (activité subventionnée)
	N.B. Votre enfant doit avoir 2 ans avant le 30 septembre 2022. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.		10	Jeudi, 9 h à 11 h 30	À déterminer selon les inscriptions	Gratuit (activité subventionnée)

ACTIVITÉS	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût*
ACTIVITÉS POUR TOUS						
NOUVEAUTÉ Tai-Chi (Pour tous) Formatrice : Lucie Lacroix	Pour s'initier au Tai-chi, ce dérivé des arts martiaux, est une discipline corporelle énergique qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Pour trouver son équilibre, son centre de gravité et améliorer sa souplesse. Également pour améliorer sa respiration lente et profonde, sa coordination lors des mouvements de transfert et l'harmonie entre les 3 plans de l'équilibre de l'être : corps, âme et esprit.	21 septembre 2022	8	Mercredi, 19 h à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	90 \$
NOUVEAUTÉ RCR/ premiers soins IBébé-Enfant (accrédité en CPE, garderie, services de garde) Formatrice : Alexa Langlois	Formation de la Croix-Rouge, Cours de base permettant d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) ainsi que des connaissances et des compétences pour prévenir les traumatismes impliquant les enfants et les bébés. Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans. Formation de 8 heures.	5 novembre 2022	1	Samedi, 8 h à 16 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	70 \$
RCR/ premiers soins Adulte (pour tous) (PAS accrédité en CPE) Formatrice : Alexa Langlois	Formation de la Croix-Rouge. Cours de base d'une journée qui permet d'acquérir des techniques vitales en matière de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) pour le milieu de travail ou le domicile. Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans. Formation de 7,5 heures.	1 octobre 2022	1	Samedi, 8 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	90 \$
CONFÉRENCES						
NOUVEAUTÉ Le Langage signé des bébés Formatrice : Camille Poulin	S'introduire au développement du langage, à la communication 0-18 mois, à la stimulation générale du langage et de la communication au quotidien. Pourquoi, quand et comment intégrer les signes. Enseignement d'une vingtaine de signes de base et activités ludiques pour les pratiquer. À quoi porter attention quand on signe avec un enfant et ressources complémentaires. Durée 1h30.	19 septembre 2022	1	Lundi, 9 h 30 à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
SERVICES						
NOUVEAU Vérification des sièges d'auto	Possibilité de faire valider l'installation de vos bancs d'auto et/ou vous aider à les installer de façon sécuritaire dans votre voiture.	Sur rendez-vous uniquement	1	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 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 minimum.	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 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.	16 septembre ou 28 octobre ou 16 décembre 2022	1	Vendredi, 9 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Le sommeil de bébé : iRencontre 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
NOUVEL HORAIRE 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. Deux mercredis par mois excepté en juillet et décembre. Merci de mentionner votre présence à l'avance.	31 août, 14 septembre, 28 septembre, 12 octobre, 26 octobre, 16 novembre, et 30 novembre 2022	-	Mercredi, 13h à 15h30	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 électrique double Ameda Finess et Medela Symphony (uniquement en location) et en vente Ameda Mya Joy et Medela Free Style Flex, Pump In Style, Swing, Harmony, autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérèle contact, DAL, 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.

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de :



Scannez le code QR pour visiter notre site internet

