

# Programmation automne 2020

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.mfbelleschasse.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*
<b>NOUVEAUTÉ</b> Atelier prénatal : Les premiers mois avec bébé	À quoi doit-on s'attendre avec 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. Bienvenue aux futurs papas.	22 septembre 2020, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>NOUVEAUTÉ</b> Le sommeil de bébé, rencontre d'information	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.	10 novembre 2020	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>NOUVEAUTÉ</b> 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, à la demande	En personne ou en visio-conférence	30\$
<b>NOUVEAUTÉ</b> Lire avec son bébé... des bienfaits multiples (0 – 12 mois)	« Pour grandir, un bébé a besoin de lait, de caresses et d'histoires » (Michel Defourmy). 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. <b>Halte-garderie disponible sur réservation pour les plus grands. En présence seulement.</b>	24 septembre 2020 ou 5 novembre 2020	4	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	40 \$
<b>NOUVEAUTÉ</b> INTRODUCTION au peau à peau et au 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 !	20 octobre 2020	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>NOUVEAUTÉ</b> INITIATION au portage avec bébé	Avec bébé, apprendre les bons gestes, prendre confiance en soi et essayer différents modèles de porte-bébés. <b>En présence seulement. Possibilité d'un atelier de portage au dos.</b>	18 novembre 2020	1	Mercredi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	25 \$
<b>NOUVEAUTÉ</b> Atelier de portage privé	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 personne ou en visio-conférence	30 \$/h
<b>Yoga femmes enceintes</b>	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.	24 septembre 2020	6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
<b>Yoga remise en forme après l'accouchement</b>	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. <b>(avec ou sans bébé, 1 mois à 12 mois).</b>	23 septembre 2020	7	Mercredi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	84 \$
<b>Rencontre d'information en allaitement</b>	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.	8 septembre 2020, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
<b>Atelier de préparation à la naissance</b>	Rencontre interactive pour s'informer afin de faire des choix éclairés et pour s'outiller concrètement pour la naissance (douleur, interventions médicales, rôle du conjoint, positions, respirations) <b>En présence seulement.</b>	4 novembre 2020	1	Mercredi, 18 h 30 à 21 h	Maison de la famille de Bellechasse	45\$/couple
<b>Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans) et échanges entre parents</b>	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. Bienvenue aux femmes enceintes. <b>Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans.</b> 2 groupes.	15 septembre ou 16 septembre 2020	10	Mardi ou Mercredi, 9 h à 11 h	Lieu à déterminer Le mercredi à Saint-Raphaël	Gratuit <sup>1</sup> (activité subventionnée)

ACTIVITÉS	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
<b>Les « Ren-CONTES petits pas vers la lecture... » :</b> Ateliers parents/enfants (0 à 5 ans) 	<b>Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s).</b> Au programme : Animation et lecture d'histoires à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! <b>2 groupes (aux deux semaines).</b>	28 septembre 2020 (groupe 1), 5 octobre 2020 (groupe 2)	5	Lundi, 9 h à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse	<b>Gratuit</b> (activité subventionnée)
<b>La Boîte aux trésors :</b> Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans) 	<b>Activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants</b> (langage, motricité, éveil à la lecture et à l'écriture, ...). <b>Un moment privilégié pour enrichir les liens parent/enfant.</b> 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.  <b>N.B.</b> Votre enfant doit avoir 2 ans avant le 30 septembre 2020. <b>Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.</b>	6, 7 ou 8 octobre 2020	10	Mardi, Mercredi, ou Jeudi de 9 h à 11 h 30	Lieu à déterminer selon les inscriptions	<b>Gratuit</b> (activité subventionnée)
<b>Le jardin de Pirouette et Cabriole :</b> Ateliers parents/enfants (9 mois à 5 ans) 	<b>Ateliers de psychomotricité pour les tout-petits accompagnés de leur papa et/ou maman.</b> Une occasion de vivre avec vos enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices leur permettant d'acquies à la fois des habiletés motrices (courir, ramper, grimper, sauter, lancer, attraper) et des habiletés mentales (concentration, association, estime de soi).  <b>NOUVEAUTÉ Atelier plein air :</b> Une activité extérieure de sensibilisation au plein air en explorant les différents éléments de la nature. <b>Les mardis de 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15 (groupes multi-âge)</b>  <b>Atelier à l'intérieur : Les samedis de 9h à 9h50 (9 mois à 2 ½ ans) et 10h10 à 11h (2 ½ ans à 5 ans)</b>	18 août 2020	5	Mardi, 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15	À St-Lazare (cour arrière de la Maison de la Famille)	<b>Gratuit<sup>1</sup></b> (activité subventionnée)
<b>Yoga Nidra pour tous</b> Formatrice : Brigitte Dubé du Centre Yogafeurs 	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.	30 septembre 2020	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	Maison de la famille de Bellechasse	50 \$
<b>RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous)</b>	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, <b>un cours complet de premiers soins</b> (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Certifié Fondation des <b>maladies du cœur du Québec (FMCC)</b> . Documentation incluse. <b>Carte valide pour 3 ans.</b>	3 octobre ou 14 novembre 2020	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
ÉVÈNEMENTS / CONFÉRENCES	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
<b>Atelier DME (alimentation autonome)</b> Caroline Ouellet, Dt.P. Nutritionniste. 	L'alimentation autonome, une méthode d'introduction des aliments où bébé débute avec des morceaux et mange seul ! <b>Tout ce que vous devez savoir :</b> Philosophie de la méthode, critères de départ, aliments sécuritaires, risques de carence et d'étouffement et importance du rôle de l'adulte seront abordés. Documentation incluses (aide-mémoire et mini livre de recettes).	6 octobre 2020	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h	En visio-conférence	25 \$
<b>Consultation en allaitement</b> 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.	29 septembre ou 3 novembre 2020	1	Mardi, 13h30 à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	<b>Gratuit</b>
SERVICES RÉGULIERS	Description	Début	Nombre de rencontres	Horaire	Lieu	Coût
<b>NOUVEAUTÉ Location de matériel</b>	Écharpes, porte-bébé, coquille, chandails peau à peau, etc..	Toute l'année	-	Sur rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
<b>NOUVEL HORAIRE Halte-garderie</b>	Un <b>service de garde occasionnelle</b> pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 <sup>er</sup> enfant et 10\$ / jour 2 <sup>e</sup> enfant. <b>Réservation à l'avance. NOUVEAU maintenant offert TOUS les vendredis.</b>	Toute l'année	-	<b>Jeudi et vendredi,</b> 8 h 30-16 h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure 12 \$ journée
<b>La Caverne d'Ali-bébé</b> 	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. <b>Sur Rendez-vous seulement.</b>	26 août, 30 sept., 28 oct., 25 nov. 2020	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	<b>Gratuit</b>
<b>Écoute, soutien et références</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pour les parents d'enfants 0-5 ans.</b> 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.</li> <li>• <b>Écoute, référence :</b> Pour toute personne vivant une situation difficile.</li> </ul>	Toute l'année	-	À la demande	Maison de la famille de Bellechasse	<b>Gratuit</b>
<b>Vente et location de Tire-lait</b> 	<b>Tire-lait Medela</b> manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétère contact, tubulure, etc.) <b>En collaboration avec Allaitement Québec.</b>	Toute l'année	-	Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
<b>Marraine d'allaitement</b>	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. <b>En collaboration avec Allaitement Québec.</b>	Toute l'année	-	À la demande	-	<b>Gratuit</b>

<sup>1</sup> Ces activités sont rendues possibles grâce à la participation financière d'Avenir d'enfants



\*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:

