

PROGRAMMATION 0-5 ANS AUTOMNE

Septembre, octobre, novembre,
décembre 2025

BOUGEOTTE & COMPAGNIE - MOTRICITÉ LIBRE



**Vendredi 12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre,
7 et 21 novembre et 5 et 19 décembre.**



9:00 à 11:30

Activité de motricité libre pour favoriser le développement psychomoteur de son enfant dans le but qu'il acquière des interactions harmonieuses avec son environnement tout en favorisant le lien parent-enfant.

Offert aux familles membres*
Arrivée libre
Pour parent/enfant 0-5 ans
Atelier à la carte

HALTE-ALLAITEMENT



**Mercredi 03 et 17 septembre, 1, 15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre,
10 décembre**



Entre 13h30 et 15h30 - arrivée libre

La halte-allaitement est un lieu convivial où les mères et les pères peuvent recevoir du soutien tout au long de leur projet d'allaitement, allant du nouveau-né au sevrage. Prise de poids sur place au besoin.

Ouvert à tous
Consultante en lactation IBCLC
et infirmières en périnatalité sur place

ATELIER SOMMEIL



**Mercredi 10 septembre,
22 octobre, 3 décembre**



13:15 à 15:15

Vous avez un bébé âgé de 4 mois à 1 an? Vous souhaitez obtenir des conseils pour l'aider à avoir une routine de dodo? Participez à une activité de discussion sur le sommeil du bébé animée par un professionnel du CIUSSS et coanimée par l'intervenante famille 0-5 ans de la Relance.

Les thèmes abordés sont les suivants :

- Ce qui est bon pour le sommeil du bébé (mythes et réalités);
- Comment aider les parents à s'adapter aux difficultés et à diminuer leurs attentes.

Ouvert à tous
Inscription auprès du CIUSSS
Téléphone : 514 527-2361, poste 3719
Courriel : ateliers.jmance.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

POPOTE & PAPOTE ENTRE PARENTS



**Jeudi 18 septembre, 02, 16 et 30 octobre,
13 et 27 novembre, 11 décembre**



9h00 à 11h30

Cuisine collective de plats végétariens : une excellente occasion de découvrir de nouvelles recettes tout en socialisant entre parents. Les participants repartent avec les plats préparés.

Offert aux parents membres*
Apporter des contenants
et des sacs de transport
Service de halte-garderie sur inscription

LES PETITS CURIEUX - 4-5 ANS



**Mercredi 01 octobre, 15 octobre, 29 octobre,
12 novembre, 26 novembre, 10 décembre**



16:00 à 17:00

Un atelier tout en découverte pour les enfants qui ont mille questions en tête! À travers des jeux, de la cuisine, des histoires et des bricolages, les Petits Curieux développent leur imagination, leur motricité et leur plaisir d'apprendre en s'amusant.

Offert aux familles membres*
Atelier à la carte

BÉBÉ COMMUNIQUE - LANGAGE BÉBÉ



Lundi 22 septembre, 27 octobre, 01 décembre



10:00 à 11h00

Moment doux et précieux pour comprendre le langage corporel des bébés, communiquer avec lui et créer des liens solides.

Offert aux familles membres*
Offert aux mamans et papas avec
enfant jusqu'à 2 ans
Atelier à la carte

PROGRAMMATION 0-5 ANS AUTOMNE

Septembre, octobre, novembre,
décembre 2025

ATELIERS SUR DIVERS THÈMES LIÉS À LA PARENTALITÉ



Dates à déterminer



9:30 à 11:30

Des ateliers conviviaux qui offrent un espace d'échange et de partage, pour découvrir et approfondir différents thèmes autour de la parentalité, trouver des idées pratiques et s'enrichir mutuellement d'expériences.

Offert aux parents membres*

Bébés de moins de 4 mois admis dans le groupe

Service de halte-garderie sur inscription

Y.A.P.P PARENTS



**Mardi 04, 11, 18, 25 novembre et
02 décembre**



18h00-20h00

Le programme Y'a personne de parfait (Y'APP) s'adresse aux parents d'enfants de **cinq ans et moins**. Sous forme d'échanges de groupe et de cas pratiques, ces ateliers accrédités par l'Agence de la Santé Publique du Canada, vous permettront de rencontrer d'autres parents, d'échanger sur des questions et des idées concernant le rôle de parents, de se renseigner sur le développement, la sécurité, la santé et le comportement de leurs enfants et de discuter d'expériences dans la vie de tous les jours.

Ouvert aux membres seulement*

Offert aux papas et aux mamans

Service de halte-garderie sur inscription

REN-CONTES



Mercredi 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre



15h30 à 17h00

Heure du conte en famille comprenant une période dédiée à la socialisation, suivie d'une deuxième heure axée sur le développement de la lecture.

Ouvert aux familles membres seulement*

Pour t'inscrire aux ateliers

Pour plus d'informations sur les activités ou pour t'inscrire aux activités, contacte simplement Hélène Boissonneault. Elle t'accompagnera dans le processus d'inscription et d'adhésion en cas de besoin.

@ hboissonneault@relance.org

*Adhésion familiale : 10\$ par famille/année

PROGRAMMATION 0-5 ANS AUTOMNE

Septembre, octobre, novembre,
décembre 2025



Devenir membre

Pour participer à la plupart des activités, il est nécessaire d'être membre. Devenir membre offre également l'opportunité de s'impliquer dans la vie démocratique de l'organisme.

Toutefois, certaines activités de la programmation restent accessibles à tous, même sans adhésion.

Adhésion familiale : 10 \$ par famille/an

Une fois ton adhésion réglée et le formulaire d'adhésion dûment complété, ta famille deviendra membre de La Relance Jeunes et Familles pour une durée d'un an. Cela te donnera accès aux activités et te permettra de bénéficier de l'ensemble des services.