

# PROGRAMMATION 0-5 ANS PRINTEMPS

Avril, Mai, Juin 2025

## MOTRICITÉ LIBRE



**Jeudi 10 et 24 avril, 08 et 22 mai et 05 et 12 juin**



9:30 à 11:30

Activité 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  
Atelier à la carte

## HALTE-ALLAITEMENT



**Mercredi 09 et 23 avril, 07 et 21 mai et 04 juin**



Entre 9h30 et 11h30 - 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-née 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 23 avril et 11 juin**



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](mailto:ateliers.jmance.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

## POPOTE ENTRE PARENTS



**Jeudi 03 et 17 avril, 01, 15 et 29 mai**



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 ainsi que des denrées alimentaires pour leur domicile.

Offert aux parents membres\*  
Apporter des contenants  
et des sacs de transport  
Atelier à la carte  
Service de halte-garderie sur inscription

## BOUCHÉES ET DISCUSSIONS ENTRE PÈRES



**Lundi 12 mai**



18:30 à 20:30

Au programme : création de délicieux plats, partage d'un repas gourmand et discussions enrichissantes. Occasion unique pour rencontrer d'autres pères, échanger des astuces et des expériences. Le tout accompagné de l'intervenante famille.

Offert aux papas membres\*  
Atelier à la carte

## ÉVEIL SENSORIEL



**Lundi série 1 : 7, 14 et 28 avril - 5, 12 et 26 mai**



9:30 à 11:00

Ateliers dédiés aux parents et à leurs enfants, conçus pour stimuler l'éveil sensoriel des petits tout en favorisant des liens parent-enfant solides.


Offert aux familles membres\*  
Atelier parent/enfant de 0 à 2 ans  
Atelier à la carte

# PROGRAMMATION 0-5 ANS PRINTEMPS

Avril, Mai, Juin 2025

## MASSAGE BÉBÉ ET DISCUSSION

 Mardi 13, 20 et 27 mai


 9:30 à 11:00

Moment merveilleux pour apprendre à connaître le langage corporel de votre bébé et créer des liens solides.

**IMPORTANT POUR BÉBÉ DE 0-7 MOIS UNIQUEMENT - Nouvelle inscription uniquement car ce sont les mêmes ateliers que lors des sessions précédentes.**

Ouvert aux membres\*  
Offert aux mamans et papas avec  
enfant de 0 à 7 mois  
Atelier à la session

## ATELIER MINI-CUISINE 4-5 ans

 Mercredi 02, 16 et 30 avril

 16:00 à 17:00

Un atelier qui permet de renforcer le lien parent-enfant tout en faisant de découvertes culinaires permettant de prendre plaisir en cuisine grâce à des recettes amusantes.

Offert aux familles membres\*  
Atelier parent/enfant de 4 et 5 ans  
Atelier à la série

## RENCONTRE ENTRE MAMANS

 Vendredi 18 avril et 16 mai


 9:30 à 11:30

un espace chaleureux où les mamans d'enfants de moins de 5 ans peuvent se retrouver pour échanger et partager leurs expériences en toute simplicité. Autour d'un café et de petits croissants, chacune est invitée à exprimer ses émotions et ses réflexions dans un cadre bienveillant, propice aux discussions et aux rencontres authentiques.

Offert aux mamans membres\*  
Bébés de moins de 4 mois admis dans le groupe  
Service de halte-garderie sur inscription

## Y.A.P.P PARENTS

 Mardi 01, 08, 15, 22 et 29 avril et 06 mai


 9h30-11h00

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

## En route vers l'école - Volet parents

 Mercredi du 9, 16, 23, et 30 avril et 7 mai

 18h30 à 20h30

Participez à nos ateliers de transition scolaire conçus pour les parents afin de leur offrir les outils essentiels pour une première expérience scolaire, pour vous et votre enfant, épanouissante. Découvrez des conseils pratiques, des stratégies efficaces et un soutien personnalisé. Faites de cette étape un moment serein et mémorable !

Ouvert aux membres seulement\*

\*Adhésion familiale : 10\$ par famille/année



# PROGRAMMATION 0-5 ANS PRINTEMPS

Avril, Mai, Juin 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.

## Pour t'inscrire aux ateliers

Pour plus d'informations sur les activités ou pour t'inscrire aux activités, contacte simplement Cécile Latil, intervenante famille petite enfance. Elle t'accompagnera dans le processus d'inscription et d'adhésion en cas de besoin.

**@ clatil@relance.org**