

PROGRAMMATION 0-5 ANS AUTOMNE

Septembre à décembre 2024

MOTRICITÉ LIBRE



**Jeudi 12-26 septembre, 10-24 octobre, 7-21 novembre
et 5 et 19 décembre**



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
Pour parent/enfant 0-5 ans
Atelier à la carte

HALTE-ALLAITEMENT



Mercredi le 11-25 septembre, 9-23 octobre, 6-20 novembre et 4-18 décembre



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-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 11 septembre, 23 octobre
et 4 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
Service de halte-garderie sur inscription
disponible pour les membres

MASSAGE BÉBÉ ET DISCUSSION



**Mardi série 1: 1-15-29 octobre
Mardi série 2: 12-19-26 novembre**



10:00 à 11:30

L'atelier vise à favoriser le lien d'attachement et le bien-être physique grâce à l'apprentissage des principes du massage pour bébé. C'est un moment merveilleux pour apprendre à connaître le langage corporel de votre bébé et créer des liens solides, en intégrant des notions du langage signes pour bébé.

Offert aux parents membres avec
enfant de 0 à 6 mois
Atelier à la série

REN-CONTES



**Mercredi 25 septembre, 9 et 23 octobre,
6 et 20 novembre et 4 décembre**



15:30 à 17:00 - arrivée variable

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
Pour enfant de 0-5 ans
Atelier à la carte



PROGRAMMATION 0-5 ANS AUTOMNE

Septembre à décembre 2024

POPOTE ENTRE PARENTS

 **Jeudi 19 septembre, 3-17-31 octobre,
14-28 novembre et 12 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 ainsi que des denrées alimentaires pour leur domicile.

Offert aux parents membres
Service de halte-garderie sur inscription

Apporter des contenants et des sacs de transport

Atelier à la carte

ATELIER MINI-CUISINE 2-3 ANS

 **Mardi 1-15-29 octobre**

 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 2 à 3 ans

Atelier à la série

ATELIER MINI-CUISINE 4-5 ANS

 **Mercredi 30 octobre, 13 et 27 novembre**

 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 4-5 ans

Atelier à la série

BOUCHÉES ET BAVARDAGES ENTRE PÈRES


 **Octobre et novembre dates à déterminer**

 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 d'enfant 0-12 ans
Atelier à la carte

ÉVEIL SENSORIEL

 **Lundi série 1 : 9-16-23-30 septembre, 7-21 octobre
Lundi série 2 : 4-11-18-25 novembre et 2-9 décembre**

 9:30 à 10:30

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 série

TENTE ROUGE

 **Mercredi : 13-27 novembre
et 11 décembre**

 9:30 à 11:30

Espace intime durant laquelle les participantes pourront venir déposer en toute sécurité leurs émotions, leurs vécus et leurs réflexions selon les thèmes qui seront abordés: vécus d'accouchement, d'allaitement et expérience de post natal.

Offert aux mamans membres
Service de halte-garderie sur inscription

Bébés de moins de 4 mois sont admis dans le groupe

Atelier à la série

PROGRAMMATION 0-5 ANS HIVER ET PRINTEMPS

Septembre à décembre 2024



Devenir membre

Devenir membre, c'est avoir la possibilité de t'impliquer dans la démocratie de l'organisme.

Bien que la plupart des activités de la programmation nécessitent une affiliation membre, certaines activités sont aussi ouvertes à tous.

Procédures et tarifs


Adhésion familiale : 10\$ par famille / année

Ta famille sera membre de la Relance Jeunes et Familles pour 1 an.
Tu pourras ainsi t'inscrire aux activités et profiter de tous les services.

Procédure de paiement

- Par virement Interac à controleur@relance.org
Question : nom de l'organisme et Réponse : relance
- Par argent comptant en vous présentant à nos bureaux durant nos heures d'ouverture

Pour s'inscrire aux ateliers

 514 525-1508 poste 307

 hboissonneault@relance.org

OU

 [Inscription en ligne](#)



Réserver une place à la halte garderie

Les parents qui prennent part aux activités peuvent réserver une place à la halte-garderie en contactant Hélène Boissonneault.

 514 525-1508 poste 307

 hboissonneault@relance.org

