

# PROGRAMMATION 0-5 ANS HIVER ET PRINTEMPS

Janvier à juin 2024

## Y.A.P.P

 Mardi 2-9-16-23-30 avril et 7 mai

 9:45 à 11:30

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 mamans et papas

Série de 6 ateliers - groupe fermé

Service de halte-garderie sur inscription

Enfant de moins 1 an sont admis dans le groupe

## MOTRICITÉ LIBRE

 Mardi 16-23-30 janvier, 6-13-20-27 février, 5-12-19-26 mars

 9:00 à 11:00

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.

Ouvert aux membres seulement

Pour parent/enfant 0-5 ans

## TENTE ROUGE

 Jeudi 1 février - Accouchement  
Jeudi 14 mars - Allaitement  
Jeudi 23 mai - Le post natal

 13:15 à 15:00

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.

Ouvert aux membres seulement

Pour mamans seulement

Service de halte-garderie sur inscription

Enfant de moins 1 an sont admis dans le groupe

## HALTE-ALLAITEMENT

 Mercredi le 17-31 janvier, 14-28 février, 13-27 mars, 10-24 avril, 8-22 mai et 5 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 31 janvier, 13 mars, 24 avril et 5 juin

 13:30 à 15:30

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)

# PROGRAMMATION 0-5 ANS HIVER ET PRINTEMPS

## janvier à mai 2024

### MASSAGE BÉBÉ ET DISCUSSION

Ouvert aux membres seulement

Offert aux mamans et papas/enfant de 0 à 7 mois



Jeudi 1 -15-29 février , 25 avril, 9 -23 mai



9:30 à 11:00

Atelier à la carte  
ou à la session

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

- 11 février et 25 avril - bras et jambes
- 15 février et 9 mai - ventre et poitrine
- 29 février et 23 mai -visage et dos

### REN-CONTES

Ouvert aux membres seulement

Offert aux mamans et papas

Pour enfant de 0-5 ans



Mercredi 17 janvier , 14 février, 27 mars et 8 mai



15:00 à 17:00 - arrivé variable

Activité de littérature familiale comprenant une première heure dédiée à la socialisation, suivie d'une deuxième heure axée sur le développement de la lecture.

### POPOTE ENTRE PARENTS

Ouvert aux membres seulement

Offert aux mamans et papas

Service de halte-garderie sur inscription

Apporter des contenants et des sacs de transport



Session hiver 25 janvier, 8-22 février et 21 mars

Session printemps 4-18 avril, 2-16-30 mai



9h00 à 11h30

Cette cuisine collective de plats végétariens est une occasion de découvertes culinaires tout en socialisant entre parents. Les participant.e.s ont l'opportunité de repartir avec leurs plats cuisinés et des denrées alimentaires pour la maison.

### ATELIER MINI-CUISINE 2-3 ANS

Ouvert aux membres seulement

Atelier parent/enfant de 2 à 3 ans



Lundi 26 février, 25 mars, 29 avril.



16:00 à 17:00

Éveillez votre curiosité en complicité avec votre enfant de 2 à 3 ans. Un atelier de découvertes culinaires et pour avoir du plaisir en cuisine avec des recettes amusantes et favoriser le lien parent-enfant.

### ATELIER MINI-CUISINE 4-5 ANS

Ouvert aux membres seulement

Atelier parent/enfant de 4-5 ans



Lundi 5 février, 15 avril, 13 mai.



16:00 à 17:00

Éveillez votre curiosité en complicité avec votre enfant de 4 à 5 ans. Un atelier de découvertes culinaires et pour avoir du plaisir en cuisine avec des recettes amusantes et favoriser le lien parent-enfant.

### Communication bienveillante

Ouvert aux membres seulement

Service de halte-garderie sur inscription

En partenariat avec le CREP



Mardi le 16 avril



13:00 à 15:00

S'initier à des façons d'être et de faire qui favorisent une meilleure communication :

- La dynamique de la communication;
- Les obstacles à la communication;
- Les fondements d'une communication saine.

# PROGRAMMATION 0-5 ANS HIVER ET PRINTEMPS- SUITE

## Janvier à mai 2024

### Père engagé



Lundi 22 janvier, 19 février, 18 mars et 8 avril



18:30 à 20:30

Ateliers de discussions dirigées sur des thématiques concernant la vie des pères  
Repas végétarien offert

Ouvert aux membres seulement

Offert aux papas seulement

Offert aux papas d'enfant 0-12 ans

### Bouchées et bavardages entre pères



Lundi 29 janvier, 11 mars, 22 avril et 27 mai



18:30 à 20:30

Moment convivial entre papas pour cuisiner, manger et discuter

Ouvert aux membres seulement

Offert aux papas seulement

Offert aux papas d'enfant 0-12 ans



## 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

**Affiliation 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](mailto:controleur@relance.org) (utilisez la question «nom de l'organisme» et «relance» comme mot de passe)
- Par argent comptant en vous présentant à nos bureaux durant nos heures d'ouverture

## Réserver une place à la halte garderie

Les parents qui participent aux activités peuvent réserver une place à la halte-garderie



514 525-1508 poste 307



[hboissonneault@relance.org](mailto:hboissonneault@relance.org)

## Pour s'inscrire aux ateliers

<http://>



[Inscription en ligne au \[www.relance.org\]\(http://www.relance.org\)](http://www.relance.org)

Mareva Lafrenière, intervenante famille 0-5 ans

ET/OU



514 525-1508 poste 304



[mlafreniere@relance.org](mailto:mlafreniere@relance.org)

