

## **DESCRIPTION DES ACTIVITÉS (par ordre alphabétique)**

### **Atelier purée pour bébé** ( Pour les parents de bébés de 4 mois et plus)

Préparation de purées à rapporter à la maison et notions de base sur les aliments solides, allergies, la transition vers le menu familial et plus encore...

### **Autour d'un café**

Un temps de partage et d'échange entre adultes pour se ressourcer et se reposer pendant que les enfants s'amuse à la halte-garderie. Un léger déjeuner est offert.

### **Bonne Boîte, Bonne Bouffe -BBBB** (En collaboration avec Moisson Montréal)

Possibilité d'acheter à bas prix un panier de fruits et légumes frais.

### **Camp familial**

Une semaine de vacances en famille au camp St-Urbain (un centre de villégiature à Chertsey).

### **Cuisine Collective**

Un petit groupe de personnes qui met temps, argent et compétences en commun pour cuisiner des plats économiques, sains et appétissants à rapporter à la maison.

### **DÉLIMA** (Parent-enfant 12-18 mois)

7 rencontres avec différents thèmes sur le développement de l'enfant de 12 à 18 mois.

### **Gardiens Avertis** (Pour les jeunes de 11 à 15 ans)

Apprendre les techniques de base de secourisme et d'intervention en cas d'urgence.

### **Groupe d'achats collectifs**

Participer à un groupe d'achats c'est:

- Économiser de 10% à 55% sur votre épicerie ;
- Acheter des fruits, des légumes, de la viande, etc. de qualité et à bon prix ;
- Transformer la tâche de l'épicerie en une activité sociale plus enrichissante!!!

### **Massage pour bébé** (Pour parents et enfants 0-8 mois)

5 rencontres qui proposent des techniques de massage pour le bébé et qui favorisent le lien d'attachement parent-enfant.

-**À Entre Parents** : Les jeudis, de 13h30 à 15h00

-**À la Maison culturelle et communautaire** : Les vendredis, AM

### **Mouvement-Relaxation**

10 rencontres pour diminuer le stress, se ressourcer et se centrer. Exploration de différentes techniques de relaxation actives et passives.

### **Papa à bord**

Une activité qui rejoint les pères et leurs jeunes de 6 ans et plus à travers des activités sportives, socioculturelles et autres. Chaque samedi, de 13h à 16h.

*Suite au verso*

### **Répit dodo**

Les parents confient leurs enfants aux éducatrices de la halte-garderie pour une nuit de repos. Nous les accueillons à Entre Parents le samedi à 17h00 et ils repartent le dimanche à 11h00.

### **Répit gardiennage** (Gratuit)

Vous permet de prévoir un moment de repos et de ressourcement pendant que nos éducatrices s'occupent de vos enfants.

#### **-À Entre Parents :**

Mardi : le bloc offert est de 9h-12h.

Mercredi : le service est offert de 9h à 15h pour les enfants de 3 à 5 ans.

#### **-À la Maison culturelle et communautaire :**

Lundi: deux blocs offerts 9h-12h et 13h-16h.

### **Souper des pères** (En collaboration avec la Fondation de la visite)

Les papas cuisinent ensemble. Par la suite le souper est servi aux mamans et aux enfants.

### **Support éducatif** (Pour les enfants de 3-4 ans)

Chaque lundi et vendredi, de septembre à juin. Des activités de stimulation pour favoriser le développement langagier, psychomoteur, cognitif et social de l'enfant. Un service de transport est offert aux tout-petits.

### **Un Livre comme ami** (Pour les parents d'enfants 0-5 ans)

Comment accompagner le développement de son enfant en utilisant les contes traditionnels, les comptines et les techniques de lecture interactives

### **Y'a personne de parfait : YAPP** (Pour les parents d'enfants 0-5 ans)

Série de 7 ateliers sur le développement des compétences parentales. On y traite du développement, de la discipline, du corps, des sentiments, de la sécurité et de la vie de parent.