



Les café-rencontres du mercredi

Réservation obligatoire • Places limitées • Répit offert sur place

Stress et vie familiale Gratuit ► Mercredi le 15 février de 13h15 à 15h30

Avec Stéphanie Renaud, Stagiaire finissante en travail social

Les enfants comprennent plus qu'on peut le croire. Un échange aura lieu sur la réaction des enfants au stress des parents et sur comment tous et chacun peuvent influencer l'ambiance dans la famille.

Ateliers de purées pour bébé ► 7\$ par rencontre

Avec Ahlem, Animatrice en alimentation ET Hélène Hénault, Nutritionniste au CLSC Hochelaga-Maisonneuve



Mercredis le 1^{er} février, 22 mars, le 3 mai et le 7 juin de 13h15 à 16h00

Pour joindre l'utile à l'agréable, venez vous exercer en groupe à la mise en purée des fruits, des légumes et de la viande pour votre bébé débutant. **Apportez des contenants pour ramener vos purées maison.**



Ateliers d'ergothérapie ► 10\$ par rencontre

Avec Mélanie Caouette, Ergothérapeute

1. Développement moteur et sensoriel ► Mercredi le 22 février de 13h15 à 15h30

Lors de cette rencontre Mélanie parlera des impacts que les particularités sensorielles peuvent avoir sur le fonctionnement quotidien et le comportement des tout-petits.

2. Jouer au yoga avec son enfant ► Lundi 13 mars de 9h30 à 11h30

Dans cet atelier, Mélanie, vous présentera comment adapter le yoga aux enfants de 2-6 ans. Vous apprendrez des stratégies et des activités qui vous aideront à intégrer le yoga dans la routine quotidienne de votre enfant. **Prévoir des vêtements confortables, un tapis de yoga et un coussin pour vous asseoir (ou un bloc de yoga).**

Parents et quoi d'autres ? Gratuit ► Mercredi le 15 mars de 13h15 à 15h30

Avec Stéphanie Renaud, Stagiaire finissante en travail social



Parfois les enfants peuvent prendre une partie importante de notre journée. Venez échanger sur comment ne pas s'oublier. **En prenant soin de soi, on prend soin de bébé !**



Favoriser une saine alimentation chez l'enfant Gratuit ► Mercredi le 19 avril de 13h15 à 15h30 *Avec Hélène Hénault, Nutritionniste au CLSC Hochelaga-Maisonneuve*

Cette rencontre nous donnera l'heure juste sur les comportements alimentaires des jeunes enfants (appétit, portion, le point de vue sur les friandises, les desserts, le jus, l'eau, le lait...). Elle nous outillera pour mieux gérer caprices et conflits à table et former de bonnes habitudes alimentaires auprès de nos tout-petits.

Comprendre la sexualité des enfants ...quand on est parent !

Gratuit ► Mercredi le 26 avril de 13h15 à 15h30 *Avec Mélissa Bernard, Sexologue*



Votre enfant manifeste des comportements d'éveil à la sexualité? Est-ce normal? Dois-t-on s'inquiéter? Quelles sont les réactions à privilégier? Cette rencontre a pour but de vous aider à mieux comprendre la sexualité des enfants de 0 à 6 ans.

Virage vert en famille Gratuit ► Mercredi le 17 mai de 13h15 à 15h30

Avec Alexandra Laverdière et Mya Sarrazin de l'organisme Cœur Intelligent

Un monde plus vert peut être beaucoup plus simple que vous ne le pensez. C'est un petit geste à la fois que vous pourrez verdir votre quotidien et sauver la planète; même les enfants y trouveront plaisir !



NON !!! Mon enfant à 2 ans Gratuit ► Mercredi le 24 mai de 13h15 à 15h30

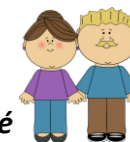
Avec Mariève Lafortune, Animatrice en périnatalité et Sylvie Dufresne, Éducatrice



Venez apprendre comment bien encadrer la phase d'opposition de votre tout-petit et répondre adéquatement à ses manifestations tout en respectant vos limites.

Coparentalité Gratuit ► Mercredi le 14 juin de 13h15 à 15h30

Avec Mariève Lafortune, Animatrice en périnatalité et Luc Ferland, OCF Paternité



Voici une rencontre pour démystifier l'impact de la présence des enfants sur la vie de couple. Trouvons ensemble différentes stratégies pour vous aider à former une meilleure équipe parentale, afin de favoriser le bon développement de vos enfants; tout en préservant la relation amoureuse, l'intimité et les moments de complicité...

