



3363, rue de Rouen, Montréal, H1W 1L4 ⬇️ métro Joliette
☎ (514) 525-8884 📠 Téléc. (514) 525-1080



Facebook

Site internet : www.entremamans.qc.ca

Venez rejoindre Entre Mamans et Papas sur Facebook!

Pour ne rien manquer, inscrivez-vous à l'infolettre!



Virements Interac : paiements@entremamans.qc.ca



Site internet



Infolettre

Carte de membre obligatoire

► 15 \$ pour un an

► 5 \$ pour les 19 ans et moins

Pour information et visite (sur rendez-vous), demandez Mariève

Voici la marche à suivre pour s'inscrire aux activités payantes :

1. Avant de faire un paiement, veuillez **communiquer avec la personne responsable de l'activité** pour vous assurer qu'il reste encore des places pour l'activité de votre choix.
2. Afin d'éviter la confusion, lors de votre virement, nous vous demandons d'écrire dans la section commentaire afin de bien détailler la nature du virement. Ex : 15\$ carte de membre, 5\$ cuisine
3. Vous pouvez ensuite effectuer le virement Interac du montant total à paiements@entremamans.qc.ca



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Dépannage vestimentaire et d'accessoires pour bébé sur RDV du lundi au vendredi				
<p>(En journée)</p> <p>Ateliers Espace- parents (p.3)</p> <p>RCR (p.6)</p> <p>Café-rencontres (p.5-6)</p> <p>(En soirée)</p> <p>Rencontres du Groupe de pères (p.4)</p> <p>Atelier coéquipiers- coéquipières (p.4)</p>	<p>(En journée)</p> <p>Ateliers « Reflet des générations 2 » (p.3)</p> <p>Ateliers « Cœur de mères » (p.3)</p> <p>(En soirée)</p> <p>Massage papa-bébé (p.10)</p> <p>Cuisine (p.8)</p> <p>AGA (p.7)</p>	<p>En alternance (en <u>journée</u>) :</p> <p>Café-rencontres (p.5-6)</p> <p>Fêtes (p.7)</p> <p>Cuisines familiales (p.8)</p> <p>Purées pour bébé (p.8)</p> <p>(En soirée)</p> <p>Café-rencontres (p.6)</p> <p>Café-discussions Entre pères (p.11)</p> <p>Café-discussions Entre mères (p.4)</p> <p>Cuisine (p.8)</p>	<p>(En journée)</p> <p>Ateliers parent-enfant (p.9)</p> <p>Un jeu d'enfant 0-1 an</p> <p>Bababa... À « je veux une collation »</p> <p>Massage-bébé</p> <p>En route vers la maternelle</p> <p>(En soirée)</p> <p>Rencontres prénatales papas (p.11)</p>	<p>Halte-allaitement et consultation en lactation (p.15)</p> <p>Séances de massothérapie (p.12)</p> <p>Haltes-portage (p.12)</p> <p>Baby sign (p.12)</p> <hr/> <p>Samedi et dimanche</p> <p>Sorties père-enfant (p.10)</p> <p>Sortie à la cabane à sucre (p.17)</p> <p>Fête des Pères (p.7)</p> <p>Camp d'été (p.17)</p>

Politique de réservation et de remboursement

- L'inscription à une activité est **obligatoire** : elle se fait soit par téléphone ou sur place. **Les places sont limitées !**
- La réservation à un atelier payant se fait seulement à la réception de la totalité du montant (par virement Interac ou en argent comptant en petites coupures).
- Nous nous réservons le droit de garder la totalité du montant de toute activité et service payant si vous n'annulez pas dans les sept jours ouvrables avant le début de l'activité ou du service en question et ceci afin d'assurer son bon déroulement.
- Les dates et thèmes des rencontres peuvent changer. Il est important de vérifier la tenue d'une activité à laquelle vous êtes inscrit(e) ou l'horaire d'un rendez-vous.
- En cas d'annulation de la part de l'organisme, nous vous remboursons le montant total de l'atelier.

Votre équipe dévouée

Milène Roger-Tessier, directrice générale : Nouvelle à l'organisme, elle est reconnue pour sa rigueur, son dynamisme et son approche de gestion humaine. administration@entremamans.qc.ca

Ahlem Benachenhou, adjointe à la direction et comptabilité : employée polyvalente, elle apporte un précieux soutien à toute l'équipe ! comptabilite@entremamans.qc.ca

Mariève Lafortune, coordonnatrice aux activités et intervenante psychosociale :
Intervenante généreuse et attentive, par son soutien elle veille au bien-être des familles.
animation@entremamans.qc.ca

Benoît Perrier, intervenant papa en périnatalité : motivé, dynamique, serviable et polyvalent, sa présence dans l'équipe nous permet d'offrir des activités en soirée et les fins de semaine pour mieux vous servir!
intervenantpapa@entremamans.qc.ca

Sylvie Dufresne, éducatrice principale en petite enfance et animatrice : éducatrice aimante et amusante, elle adore les enfants et accompagne les parents dans le soutien du développement de leur enfant.
education@entremamans.qc.ca

Marie-Josée Juteau, coordonnatrice des relevailles et soutien au répit : Elle accompagne et gravite autour des familles depuis plus de 30 ans et collabore depuis plus de 15 ans avec l'organisme! Elle est disponible pour vous accompagner avec douceur, ouverture et humanité. relevailles@entremamans.qc.ca

Véronique Clément, coordonnatrice du dépannage vestimentaire et alimentaire : généreuse et souriante, elle vous accueillera chaleureusement pour vous servir ! vestiaire@entremamans.qc.ca

Véronique Brisson, préposée au dépannage vestimentaire et alimentaire : passionnée et dynamique, elle est aimante et attentionnée avec les enfants et leurs parents. vestiaire@entremamans.qc.ca

Amélie Morel, préposée au dépannage vestimentaire et alimentaire : efficace et souriante, elle vous accueillera avec une joie de vivre contagieuse! vestiaire@entremamans.qc.ca

Olivier Desaulniers, homme de maintenance, personnel de soutien au dépannage vestimentaire et alimentaire : polyvalent et serviable, c'est grâce à lui que l'organisme est propre comme un sou neuf !

Josué Paul, intervenant social auprès des nouveaux arrivants : reconnu pour sa bienveillance, son écoute et son empathie, il peut vous accompagner dans votre démarche d'intégration et d'interculturalité!
intervenantsocial@entremamans.qc.ca

Sophie Kahuongo Mulanga, préposée au dépannage vestimentaire et alimentaire : Très travaillante, elle inspire la confiance et le respect grâce à son empathie, son calme et sa sagesse.
vestiaire@entremamans.qc.ca

Les ateliers entre parents

Réservation obligatoire • Répit offert sur place • Places limitées

(Groupes fermés : Les mêmes personnes se réunissent régulièrement)

En journée

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Atelier «Espace Parents »

😊 Avec Benoit Perrier et Josué Paul



Gratuit ► Les lundis du 16 février au 20 avril de 13h15 à 15h30 (9 rencontres)
(congé le 6 avril)

Les ateliers Espace Parents permettent aux participant.es de s'épanouir dans leur rôle de parents immigrants. Dans un contexte chaleureux et soutenant, venez vous informer, échanger et réfléchir aux défis rencontrés par le biais d'activités bien-ajustées à votre réalité.

Sujets abordés : Les impacts de la migration dans la famille, les besoins et l'identité culturelle des enfants, la collaboration entre les parents et les autres milieux de vie des enfants, la discipline, les difficultés parentales, les ressources de soutien.



Atelier « Reflet des générations 2 »

😊 Avec Mariève Lafortune et Laurie Paquin, stagiaire finissante en travail social (UQAM)

Gratuit ► Les mardis du 3 février au 24 mars de 13h15 à 15h30 (8 rencontres)

Sujets abordés : Les frontières, les résonnances, les communications, les mécanismes de défense et les secrets de famille.

► **Vous devez avoir suivi l'atelier « Reflet des générations, 1^{ère} partie »**

Cœur de mères

Avec Mariève Lafortune et Benoît Perrier

Gratuit ► Les mardis du 14 avril au 2 juin de 13h15 à 15h30 (8 rencontres)



Pour échanger et réfléchir sur ton rôle de mère, sur le contexte familial qui a beaucoup changé, sur la conciliation famille-travail et sur ce rythme de vie qui nous essouffle toutes. Ces rencontres sont basées sur l'expérience de chacune et l'entraide.

Pour mères seulement.

Les ateliers entre parents

En soirée

Coéquipiers-coéquipières

☺ Avec Mariève Lafortune et Benoît Perrier

Gratuit ► Les lundis 9 février, 9 mars, 13 avril, 4 mai et un samedi en août
(date à déterminer avec le groupe) **de 18h30 à 20h30 (5 rencontres)**

► *Priorité aux équipes parentales*

Pour échanger sur votre réalité de parent, en tant que coéquipiers, mettre en valeur les aspects positifs vécus au sein des équipes parentales et vous permettre de miser sur votre complémentarité.



Groupe de pères (Y'a pas de papas parfaits)

☺ Avec Benoît Perrier et Mariève Lafortune

Gratuit ► Les 3^e lundis de chaque mois de 18h30 à 20h30 du 20 octobre au 15 juin (9 rencontres)
(Sauf en mai : rencontre le 11 mai)

► *Pour pères seulement*

Pour échanger sur différentes thématiques autour de la paternité, mettre à profit l'expérience de chacun et s'entraider pour être plus confiant dans son rôle de **père d'enfant 0-5 ans. - COMPLET -**

Café-discussion mamans

☺ Avec Marie-Josée Juteau, Laurie Paquin et Diana Pirajan, *stagiaires finissantes (UQAM)*

Gratuit ► Les 4^e mercredis de chaque mois de 18h30 à 20h30 de septembre à juin
(Sauf en juin : mercredi 17 juin)

► *Pour mères seulement*

Rencontres mensuelles où les mamans peuvent échanger sur leur maternité et leurs préoccupations du moment, ou tout simplement venir s'amuser entre mamans!

(Groupe ouvert : **groupe différent** chaque mois)

Pour vous inscrire, contactez Marie-Josée (Poste 2)

Les café-rencontres en journée

Réservation obligatoire • Répit offert sur place • Places limitées • Aussi offerts sur Zoom

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)



Santé et hygiène dentaire

☺ Avec des stagiaires en technique d'hygiène dentaire du Cégep Maisonneuve

Gratuit ► Mercredi 4 février de 13h15 à 15h30

Pour en savoir plus sur le développement de la dentition de votre enfant et les soins à privilégier pour maintenir sa santé dentaire (et la vôtre). C'est un rendez-vous!

Introduction des solides

☺ Avec Émilie Lacaille, *nutritionniste* du CLSC Hochelaga-Maisonneuve

Gratuit ► Mercredi le 18 février de 9h15 à 11h30

Pour savoir comment introduire les solides à votre bébé et connaître les dernières recommandations en matière d'alimentation des tout-petits, venez assister à cette rencontre interactive qui saura répondre à vos questions.

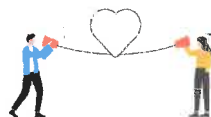


Café-sexo : communiquer pour mieux s'aimer

☺ Avec Diana Pirajan, *stagiaire finissante en sexologie (UQAM)*

Gratuit ► Mercredi 11 mars de 13h15 à 15h30

Parce que prendre soin de votre couple, c'est aussi prendre soin de votre famille, cette rencontre a pour but de vous aider à maintenir ou améliorer votre communication et renforcer votre lien amoureux dans le contexte de la parentalité.



Mieux gérer la colère suscitée par nos enfants

☺ Avec Un.e intervenant.e à la Ruelle d'Hochelaga et Mariève Lafortune

Gratuit ► Mercredi 25 mars de 13h15 à 15h30

Nos enfants sont souvent les personnes qui nous font le plus fâcher... Venez apprendre comment mieux gérer cette colère et connaître des moyens concrets pour éviter qu'elle éclate.



L'autonomie de mon enfant, un pas à la fois

☺ Avec Marie-France Bertrand, accompagnante et formatrice à la parentalité consciente

10\$ ► MERCREDI 15 avril de 13h15 à 15h30

Venez apprendre comment accompagner votre enfant dans l'apprentissage progressif des tâches et des émotions, au quotidien. (En présence seulement)



Favoriser une saine alimentation chez l'enfant (1-5 ans)

😊 Avec **Émilie Lacaille**, *nutritionniste du CLSC Hochelaga-Maisonneuve*

Gratuit ► Lundi le 27 avril de 13h15 à 15h30

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.



Réanimation cardio-respiratoire (RCR)

30\$ ► Lundi 4 mai de 13h00 à 16h00

Avec **Isabelle Fortin**, *instructeur en RCR et première répondante*

Vous souhaitez apprendre et pratiquer les manœuvres efficaces pour aider un enfant inconscient ou étouffé? Cette formation de trois heures augmentera votre confiance à agir auprès de votre entourage lors de situations critiques. **(En présence seulement)**



Les Café-rencontres en soirée

Réservation obligatoire • Répit offert sur place (réservez minimum 5 jours à l'avance)

Places limitées • Aussi offerts sur ZOOM

Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Découvrir la discipline positive (3 rencontres)

😊 Avec **Fabienne Hardy**, *accompagnante et formatrice à la parentalité consciente*

30\$/pers. ou 45\$/équipe parentale ► Mercredis 29 avril, 6 et 13 mai de 18h30 à 20h30

Cette série d'ateliers aborde de façon pratique la connexion avec l'enfant, la validation des émotions, le décodage des besoins, le développement du cerveau, les crises et les confrontations, une façon optimale d'instaurer des règles, des outils de collaboration avec l'enfant et une façon de communiquer qui permet de prendre soin de la relation parent-enfant. **(En présence seulement)**



Le sommeil, ce grand enjeux... Parlons-en simplement

Avec **Marie-Josée Juteau**

Gratuit ► Mercredi 15 avril de 18h30 à 20h30

Entre les mille et un conseils, les tabous qui persistent et notre propre fatigue qui s'invite dans l'équation, ce n'est pas simple de trouver l'équilibre. Venez prendre un moment avec nous pour explorer tout ça en toute simplicité. On discutera des besoins de nos enfants, des nôtres, de ceux de notre partenaire... Et surtout, de comment naviguer ce casse-tête avec bienveillance et réalisme.



Les fêtes

Activités avec enfants • GRATUIT • Inscription obligatoire

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Fête de Pâques

Mercredi le 8 avril de 13h30 à 15h30

Enfants et parents sont invités à un atelier **d'éveil à la lecture** en compagnie de Sophie Belleau, animatrice de contes au projet Contact. **Collations et breuvages offerts.**



Brunch de la fête des Mères

Mercredi le 6 mai à 11h30

Venez savourer un brunch convivial préparé par le personnel de l'organisme. Laissez-vous gâter à l'occasion de la fête des mères ► **Places très limitées.**



BBQ de la fête des Pères

Samedi le 20 juin à 11h00

Venez vous amuser en famille! Pour souligner la fête des Pères, nous organisons un grand **BBQ sportif**.



► Réservez votre place le plus tôt possible!

Assemblée générale annuelle

Mardi le 9 juin de 18h00 à 21h00



L'assemblée générale annuelle (AGA) est le moment le plus important de l'année pour l'organisme, car elle est exigée par tous les bailleurs de fonds. Participez à la vie associative de l'organisme, en présence ou sur Zoom dans le confort de votre salon.

Répit et repas seront offerts pour les personnes assistant en présence à l'AGA.

Tirage de prix de participation pour l'AGA.

Activités culinaires

Réservation obligatoire • Répit offert sur place • Places limitées
Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Ateliers de fabrication de purées pour bébé

☺ Avec Mariève Lafortune et Benoit Perrier



GRATUIT! * Priorité aux familles à faible revenu

Vous pourrez vous exercer en groupe à la mise en purée des fruits, des légumes et de la viande pour votre bébé débutant, apprendre comment faire la mise en purée et poser vos questions. Un ingrédient local sera mis en vedette et vous repartirez avec des ingrédients pour reproduire des purées à la maison.

- ▶ Purées lisses (purées 1): **MERCREDI 25 février de 13h30 à 16h00**
- ▶ Purées mixtes (purées 2) : **MERCREDI 1^{er} avril de 13h30 à 16h00**



Cuisin'Entre Mamans et Papas



Cuisinons et mangeons ensemble des recettes familiales, nutritives et économiques. Un ingrédient local sera mis en vedette et vous repartirez avec des ingrédients pour reproduire les recettes à la maison.

GRATUIT! * Priorité aux familles à faible revenu

- ▶ **Mercredi 18 février de 18h00-20h30** : Mères et pères cuisineront avec Patrick Lavoie
- ▶ **Mardi 7 avril de 18h00 à 20h30** : Les mères cuisineront avec Patrick Lavoie
- ▶ **Mercredi 27 mai de 9h30-13h00** : Cuisinons avec Alexandra du Réseau d'alimentation HM en action
- ▶ **Mercredi 3 juin de 18h00 à 20h30** : Les pères cuisineront avec Patrick Lavoie



Activités réalisées grâce au
financement de la Fondation OLO

Les ateliers de stimulation PARENT-ENFANTS

Animés par Sylvie Dufresne, éducatrice (GRATUIT)* priorité aux résidents du quartier
Pour vous inscrire, contactez Sylvie (poste 3)

Un jeu d'enfant

Avec bébé 0-12 mois

► Les jeudis du 5 février au 5 mars
de 9h30 à 11h30
(5 rencontres)



Partagez la complicité et le plaisir avec votre bébé tout en éveillant ses sens.

Magie du jeu et d'estime de soi

Avec enfants 1-4 ans

► Les jeudis du 19 mars au 16 avril
de 9h30 à 11h30
(5 rencontres)



Partagez la complicité et le plaisir avec votre enfant tout en éveillant ses sens.

Cours de massage pour bébé (0-9 mois)

Avec Sylvie Dufresne, instructrice en massage pour bébé

Apprenez et pratiquez des techniques de massage bienfaitrices pour bébé. (5 rencontres)

3 sessions au choix les jeudis de 13h30 à 15h00

- 1^{re} session : Du 5 février au 5 mars
- 2^e session: Du 19 mars au 16 avril
- 3^e session: Du 30 avril au 28 mai

De «bababa» à «je veux une collation» !

Atelier de stimulation du langage parent-enfant (0 - 5 ans)

► Les jeudis du 30 avril au 28 mai
de 9h30 à 11h30 (5 rencontres)



Dans un environnement amusant et stimulant, venez découvrir les grandes lignes du langage de l'enfant 0-5 ans dans le plaisir des livres, des jeux et des chansons.

En route vers la maternelle

► Les jeudis du 4 juin au 18 juin de 9h30 à 11h30 (3 rencontres)



L'entrée à la maternelle, à 4 ou 5 ans, peut être un grand moment d'émotion pour les enfants... et pour les parents. Lors de notre atelier, vous explorerez de façon simple et conviviale les compétences essentielles qui aideront votre enfant à vivre cette transition en douceur.

LES ACTIVITÉS PÈRES-ENFANTS

Réservation obligatoire • Places limitées

Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Sorties père-enfant (6 mois et +)

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa*

Petites escapades entre papas et enfants en portage ou en poussette dans des endroits amusants pour découvrir Montréal et avoir du plaisir ensemble.

Gratuit ► Heure et dates à déterminer

- Centre des sciences de Montréal
- Caserne de pompiers 48 (Hochelaga)

Prévoir des billets d'autobus et des collations



Cours de massage papa-bébé (0-9mois)

Avec Benoit Perrier, *instructeur en massage pour bébé*

Gratuit ► Les mardis du 24 février au 31 mars de 18h15-19h30
(congé le 17 mars)

Apprenez et pratiquez des techniques de massage qui auront des bienfaits pour bébé.



Camp pères-enfants

Au camp familial Saint-Urbain

► Du jeudi 5 mars au dimanche 8 mars

L'accès à des vacances en nature, à des activités de loisirs et de partages entre pères dans un lieu convivial.

(Réduction pour familles à faible revenu)

Repas, activités de plein-air hivernales et animations sont inclus.

-COMPLET-



Les rencontres entre Pères en soirée

Réservation obligatoire • Places limitées • Répit offert (réservez 5 jours à l'avance)
Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Café-discussion

Avec Benoit Perrier et Laurie Paquin, stagiaire finissante en travail social



Gratuit ► Les mercredis 14 janvier, 11 février et 11 mars, 8 avril, 20 mai, 10 juin de 18h30 à 20h30

Mercredis soir mensuels où les papas peuvent échanger sur leur paternité avec notre intervenant papa... Ou tout simplement venir s'amuser entre papas!

(Groupe différent chaque mois)

SUPER BOWL

Avec Benoit Perrier

Gratuit ► Le dimanche 8 février à partir de 18h00



Venez écouter le match de football américain du Super Bowl entre papas!

Rencontres prénatales : Les questions que les pères se posent

Avec Benoit Perrier et Marie-Josée Juteau

(Aussi offerts sur ZOOM)

Gratuit ► 26 mars, 30 avril et 21 mai de 18h30 à 20h30

Tu seras bientôt papa? Tu as envie d'un complément aux cours prénataux qui soit moins formel? Quelque chose fait sur mesure pour toi, pour répondre à tes questions? Alors notre série de rencontres sur « Les questions que les pères se posent » est pour toi!

Thèmes abordés :

1^{re} rencontre : la grossesse

2^e rencontre : l'accouchement

3^e rencontre : le postnatal



Les activités du vendredi

Séances de massothérapie pour femmes enceintes, bébés et toute la famille



Avec Sarah Girard, Massothérapeute, spécialisée femmes enceintes

► Les vendredis sur réservation 58\$ à 69\$/1heure selon les revenus (avec reçu)

Annulation sans frais 48 h à l'avance sinon des frais de 20 \$ seront exigés.

Le massage est un moment précieux qui permet de rétablir l'équilibre entre les besoins du corps et de l'esprit. Vivez ce moment de détente à bon prix dans nos locaux.

Répit non disponible pour ce service • Bébé peut accompagner maman pendant la séance.
Réservez auprès de Sylvie (poste 3)

Haltes-portage

Avec Benoît Perrier, moniteur en portage (INPE)



Gratuit ► Les vendredis 13 février et 10 avril de 10h00 à 12h00

Vous avez besoin d'aide avec votre outil de portage? Benoît sera là pour vous aider et répondre à toutes vos questions sur le portage. (Inscription poste 4)

Baby Sign

Avec Amy Ma, formatrice en langue des signes pour bébé.

► 35\$/pers. Ou 50\$/équipe parentale pour 3 rencontres

Les vendredis 13, 20 et 27 mars de 10h00 à 11h00

Dans nos locaux ou sur ZOOM

Baby Sign est un programme qui se veut simple et évolutif, basé sur la langue des signes américaine. Venez apprendre à mieux communiquer avec votre tout-petit (0-2 ans).

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5) **12**

Encore



Du soutien selon vos besoins

Soutien individuel et familial

Avec Mariève Lafortune

ou avec Laurie Paquin, stagiaire finissante en travail social (UQAM)



Vous êtes stressés, isolés, vous vivez une situation difficile, vous avez besoin d'en parler et de trouver des solutions. Vous pouvez bénéficier d'un suivi psychosocial d'une dizaine de séances sur rendez-vous. Du soutien ponctuel au téléphone peut aussi vous être offert, au besoin.

► Sur rendez-vous seulement (**Gratuit**)

(514) 525-8884 poste 5

Services sexologiques

Avec Diana Pirajan, stagiaire finissante en sexologie, UQAM

(Service offert de septembre à la fin avril)



L'arrivée de bébé est une période de grands bouleversements et bien souvent, la vie sexuelle et affective au sein du couple en prend un coup...

Vous pouvez bénéficier de rencontres de relation d'aide **individuelles ou en couple** sur rendez-vous ou poser vos **questions par courriel** de façon confidentielle à l'adresse suivante :

sexologie@entremamans.qc.ca

► Sur rendez-vous seulement (**Gratuit**)

Intervention auprès des familles nouvellement arrivées au pays

Avec Josué Paul

Notre intervenant social offre des services d'accompagnement pour les familles nouvellement arrivées au pays, leur permettant d'avoir accès à des outils, des références et des ressources. Il leur offre ainsi des moyens concrets pour faciliter leur autonomisation et une meilleure intégration pour toute la famille.

► Sur rendez-vous (**Gratuit**)

(514) 525-8884 poste 5

Du répit pour souffler un peu

Offrez vous un service de relevailles à domicile

☺ *Avec les bons soins d'une accompagnante aux relevailles*



Vous souhaitez profiter d'un coup de main dans vos tâches quotidiennes (cuisine, courses, lessive, travaux ménagers légers) ou vous avez tout simplement besoin de vous reposer? Une aide maternelle ou paternelle peut veiller sur vos tout-petits et aussi vous offrir son soutien pour les soins de bébé.

Pour réservation ou plus d'informations, contactez Marie-Josée au poste 2

*Bloc de minimum trois heures, prix selon le revenu familial annuel**

► *Possibilité de relevailles gratuites pour familles à faible revenu**

20\$/heure ► *Bloc subventionné**

25\$/heure ► *Bloc réduit**

30\$/heure ► *Bloc régulier**

Répit occasionnel

Tu te sens épuisé.e? Dépassé.e?

Ou tu es en formation ou en recherche d'emploi?

On peut garder tes enfants durant 3 heures,
sur rendez-vous du lundi au mercredi en journée

Contactez Sylvie au poste 3

La fratrie est acceptée.

Appelez-nous, nous évaluerons avec vous le soutien que nous pourrons vous offrir.

► 5\$ le bloc de 3 heures ou Gratuit pour les familles à faible revenu*



Soutien à l'allaitement

*Également offert aux non-membres



Les haltes allaitement

* Avec une conseillère en lactation IBCLC

Gratuit ► Un vendredi sur deux, du 9 janvier au 26 juin de 10h00 à 12h00

Pour échanger avec des mairaines formées et qualifiées sur tous les sujets concernant l'allaitement! Discussions sur le sommeil, les poussées de croissance, l'introduction des solides et bien plus!

Papas et enfants sont les bienvenus.



Location de tire-lait électrique



Nous offrons la location de **tire-lait de grade hospitalier** à prix réduit

(Volet particulier pour les familles à faible revenu).

Nous vendons également des tubulures et autres accessoires pour l'allaitement.

Appelez-nous pour en savoir plus!

(Contactez Sylvie au poste 3)

Trouver une marraine d'allaitement

Avec la collaboration de Nourri-Source



Vous vous questionnez sur l'allaitement? Vous aimeriez qu'une mère puisse vous guider pendant cette période? Vous pouvez être jumelée à une marraine, qui pourra vous supporter et vous conseiller (par téléphone).

Appelez-nous pour obtenir un jumelage (poste 3).

Soutien aux Pères



Rencontres individuelles

Avec Benoît Perrier, Intervenant papa

Pour échanger sur différents sujets concernant votre paternité avec notre intervenant papa.

Les défis de la paternité et de la coparentalité, cours prénataux, portage, massage papa-bébé et plus encore! En présence ou par zoom.

► Sur rendez-vous seulement (**Gratuit**)

Courriel : intervenantpapa@entremamans.qc.ca

Téléphone : (514) 525-8884 poste 4

Vous pouvez également bénéficier d'un suivi psychosocial d'une dizaine de séances, pour être accompagné et soutenu dans vos difficultés dans une approche humaniste, d'empowerment et de réduction de méfaits.

avec Mariève Lafortune, intervenante psychosociale.

► Sur rendez-vous seulement (**Gratuit**)

Courriel : animation@entremamans.qc.ca

Téléphone : (514) 525-8884 poste 5

Soutien téléphonique

Vous avez besoin de conseils au sujet de votre enfant ou pour les soins à donner à votre nouveau-né? Vous vivez une situation difficile? Vous avez besoin d'en parler et de trouver des solutions et vous ne pouvez pas vous déplacer? **Appelez-nous!**

Benoît (poste 4) Mariève (poste 5)

Ou au sujet des enfants, contactez Sylvie (poste 3)



Sorties en famille

Sortie à la Cabane à sucre

Samedi 25 avril

de 9h30 à 15h30



Pour passer un bon moment en famille à l'érablière « Au Sous-Bois » située au Mont Saint-Grégoire.

Au programme : repas traditionnel à volonté, tire sur la neige, promenade en forêt, promenades en carriole (\$), fermette et parc d'amusement pour enfants.

Rassemblement pour le départ prévu à 9h30 à l'organisme et retour au centre vers 15h30.

Réservation seulement à la réception du paiement (**pourboire inclus**).

Le menu traditionnel comporte de la viande de porc.

Adultes (16 ans et plus)

Adolescents 13 à 15 ans

Enfants de 4 à 12 ans

Enfants de 0 à 3 ans

Prix à déterminer

Places limitées, réservez rapidement!

Contactez Mariève (poste 5)

Camp de vacances familial

**Cet été
du dimanche 2 août
au samedi 8 août**

Au camp familial Saint-Urbain

L'accès à des vacances en nature; à des activités de loisirs et d'échanges culturels dans un lieu convivial et reposant.

(Réduction pour familles à faible revenu)

Repas, activités de plein-air et animations sont inclus.

Une rencontre d'information (OBLIGATOIRE) aura lieu d'ici la mi-mars

Places limitées, réservez rapidement!

Contactez Benoît (poste 4)



Prêt et location de matériel

LOCATION DE PORTE-BÉBÉS DE RANDONNÉE

Nous avons plusieurs porte-bébés de randonnée MEC en location.

- 1 semaine (5\$)
- 2 semaines (10\$)
- 4 semaines (20\$)

Dépôt de sécurité de 20\$



Projet sac à dos

(Offerts par le programme Contact des bibliothèques de Montréal)

Un sac pour les 0-2 ans et trois sacs pour les 3-5 ans
(Chaque sac-à-dos contient 10 livres)



*Aussi disponibles : trousse de lecture de préparation à la maternelle
(Offertes par l'organisme Je Passe Partout)

► Disponibles pour un prêt de 2 semaines

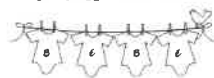
Pour **réservation** communiquez avec Sylvie au **514-525-8884 poste 3**

Location de tire-lait électrique

Nous offrons la location de tire-lait de grade hospitalier à prix réduit
(volet particulier pour les familles à faible revenu)

voir page 15 pour plus de détails

Dépannage en vêtements d'enfant et maternité et accessoires pour bébé



☺ Avec Véronique Clément, Véronique Brisson, Amélie Morel, intervenantes au dépannage vestimentaire et alimentaire, Sophie Kahuongo Mulanga et Olivier Desaulniers, *préposé.es au dépannage vestimentaire et alimentaire*

5\$ ► Ouvert sur rendez-vous seulement du lundi au vendredi

de 9h00 à 16h30 (fermé pour le changement de saison du 27 février au 5 mars).

Vous êtes une famille à faible revenu? Vous avez besoin de vêtements pour vos enfants âgés de 0 à 5 ans ou de vêtements de maternité? Vous cherchez des accessoires pour votre bébé? Entre mamans et papas peut vous dépanner en vêtements usagés et denrées alimentaires. Pour les femmes en fin de grossesse ou qui vienne d'accoucher (il y a moins d'un mois), une layette sera offerte.



(514) 525-8884, poste 1



vestiaire@entremamans.qc.ca

Pour nous aider à maintenir ce service ouvert, une contribution de 5\$ est demandée à chaque utilisation du dépannage en vêtements d'enfant. Seulement l'argent comptant en petites coupures sera accepté.

Ensemble, on peut faire une vraie différence !

Vous aimez ce que nous faisons ? Vous souhaitez soutenir notre mission ?

Chaque contribution nous aide à poursuivre nos activités et à mieux répondre aux besoins des familles que nous accompagnons.

L'organisme accepte les dons sous les formes suivantes :

- En argent (comptant ou chèque)
- Par virement électronique (Interac, Paypal, ou CanaDon)
- Les vêtements pour toute la famille et accessoires pour enfants de 0 à 5 ans, neufs ou en bon état



Faire un don



Colle à moi

Pour tout don de 20 \$ ou plus, en argent ou en articles neufs, un reçu pour fin d'impôt peut être émis.

- En achetant les étiquettes super durables Colle à moi pour identifier les articles de vos enfants, 15% de la valeur de votre commande sera versée à notre collecte de fonds.

Merci de votre générosité et de votre soutien.