



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



Venez rejoindre Entre Mamans et Papas sur Facebook!

administration@entremamans.qc.ca (direction)

animation@entremamans.qc.ca (animation)

intervenantpapa@entremamans.qc.ca (activités pour les pères)

education@entremamans.qc.ca (répit et activités parents-enfants)

relevailles@entremamans.qc.ca (répit de soir et relevailles)



Virements Interac : comptabilite@entremamans.qc.ca (mot de passe : Mamans)



Carte de membre obligatoire

▶ 15 \$ pour un an

▶ 5 \$ pour les 19 ans et moins

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

À l'horaire pour la session

Consignes sanitaires (page 2) votre équipe dévouée (p.3)

Les ateliers du lundi (page 4)

Les ateliers du mardi (page 5)

Alimentation : cuisine, purées et introduction des solides (page 6)

Les café-rencontres en journée (pages 7)

Les café-rencontres du mercredi soir (pages 8)

Les fêtes (page 9) les ateliers parent-enfant du jeudi (page 10)

Les activités du vendredi (page 11)

Les sorties en famille (page 12)

Les activités réservées aux pères (page 13-14)

Soutien aux pères (page 15)

Répit (page 16) Du soutien selon vos besoins (page 17)

Soutien à l'allaitement (page 18)

Dépannage vestimentaire et alimentaire (page 19)

Répit offert durant les activités



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Dépannage vestimentaire et d'accessoires pour bébé et service de répit occasionnel sur RDV du lundi au vendredi				
Café-sexologiques Reflét 3 Café-rencontres RCR (En soirée) Rencontres du Groupe de pères Atelier coéquipiers- coéquipières	Atelier YAPP «Y'A Personne de Parfait » Atelier « Reflet des générations 1 » (En soirée) Massage papa- bébé	En alternance : Purées pour bébé Café-rencontres Fêtes (En soirée) Café-rencontres Café- discussions Entre pères Rencontres prénatales pour papas	Un jeu d'enfant (0-12 mois) Atelier « Bababa » à... « Je veux une collation » Cours de massage pour bébé	Haïte-allaitement et consultation en lactation Séances de massothérapie Haltes-portage Baby sign <hr/> Samedi Sorties père- enfant Sortie aux pommes en famille Fête de Noël
Soutien individuel ou familial et relevailles à domicile sur rendez-vous				

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.

Consignes sanitaires

L'organisme s'engage à :

- 1- Fournir l'eau et le savon et/ou une solution hydroalcoolique à 60%;
- 2- Fournir le matériel nécessaire à la protection générale du personnel et des membres (masques jetables, essuie-mains jetables, poubelles sans contact)
- 3- Afficher les règles d'hygiène et d'étiquette respiratoire et s'assurer qu'elles sont respectées;
- 4- Informer les membres et partenaires des mesures mises en œuvre pour contrôler les risques et des règles d'exclusion;

Les membres doivent s'engager à:

- 1 **Respecter l'étiquette respiratoire** (tousser ou éternuer dans son coude, utiliser des mouchoirs jetables et les jeter immédiatement après l'utilisation et se laver les mains immédiatement après)
- 2 Porter le masque de procédure (jetables) en tout temps si vous avez un (1) des symptômes suivants:
Toux, écoulement ou congestion nasale, mal de gorge, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.
- 3 *** NE PAS SE PRÉSENTER ET PRÉVENIR L'ORGANISME SI VOUS AVEZ UN (1) DES SYMPTÔMES SUIVANTS :**
Apparition ou aggravation d'une toux, difficultés respiratoires, fièvre ou symptômes de gastroentérite.



Votre équipe dévouée

Colette Casavant, directrice générale : directrice depuis près de trente ans, son leadership favorise la cohésion et le bien-être de ses employés. 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

Benoit Perrier, intervenant papa en périnatalité : motivé, dynamique, serviable et polyvalent, sa présence dans l'équipe nous permet d'offrir enfin 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

Alexandra Casavant, coordonnatrice des relevailles et aide-éducatrice : minutieuse et créative avec un brin de folie, elle voit au bon fonctionnement des relevailles et veille sur les enfants en soirée. 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 !



Les ateliers du Lundi

Gratuit • Réservation obligatoire • Répit offert • Places limitées
Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)



Coéquipiers-coéquipières

☺ Avec Mariève Lafortune, intervenante psychosociale et Benoit Perrier, intervenant-papa

► Les Lundis 18 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre
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.

Reflet des générations 3

(récit de vie)

☺ Avec Mariève Lafortune, intervenante psychosociale

► 1 lundi sur 2 (7 rencontres)

Du 18 septembre au 11 décembre de 13h15 à 15h30

► *Priorité aux personnes ayant participé aux ateliers Reflet des générations 1 et 2*
(L'atelier se poursuivra à la session hiver printemps pour 8 rencontres)

Le récit de vie est une démarche autobiographique qui repose sur la mémoire. Nous chercherons dans notre passé les expériences affectives, socio-relationnelles et cognitives qui nous ont forgées et amenées à être qui l'on est aujourd'hui, afin d'écrire un récit autobiographique.

« Le présent s'explique par ce qui a marqué l'ensemble de notre parcours de vie »



Les ateliers du mardi

Gratuit • Réservation obligatoire • Répit offert • Places limitées
Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Atelier « Y'a personne de parfait »

► Les mardis du 19 septembre au 31 octobre de 9h15 à 11h30

☺ Avec **Mariève Lafortune**, intervenante psychosociale
et **Olivia-Rose Beaulieu**, stagiaire en sexologie

Y'a personne
de parfait

Aucun parent n'est parfait, ce qui importe, c'est de faire de son mieux et de se sentir bien à exercer son rôle. Ces rencontres vous permettront ainsi d'échanger sur l'éducation de votre enfant, de renforcer vos savoir-être et savoir-faire concernant sa santé, sa sécurité, son développement et son comportement.

(7 rencontres)

Atelier « Reflet des générations I »

► Les mardis du 7 novembre au 19 décembre de 13h15 à 15h30

☺ Avec **Mariève Lafortune**, intervenante psychosociale
et **Benoît Perrier**, intervenant-papa



Comprendre nos relations familiales pour mieux saisir qui nous sommes ; nos comportements, nos réactions et ce que nous transmettons à nos enfants.

(7 rencontres)

► Possibilité de poursuivre l'atelier en janvier « Reflet des générations, 2^e partie »



Alimentation des tout-petits

Réservation obligatoire • Places limitées • Répét offert

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Introduction des solides

Gratuit ► Mercredi le 27 septembre de 13h15 à 15h30

☺ Avec *Hélène Hénault, nutritionniste* au CLSC Hochelaga-Maisonneuve



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.

Ateliers de fabrication de purées pour bébé

☺ Avec *Mariève Lafortune, animatrice en alimentation* et *Benoît Perrier, intervenant papa*

► Contribution obligatoire (montant au choix) * Gratuit pour les familles membres 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.

► Purées lisses (purées 1) : Mercredi 11 octobre de 13h30 à 15h30

Première étape de l'alimentation complémentaire, les purées lisses sont incontournables, si votre enfant commence à manger avant 6 mois.



► Purées mixtes (purées 2) : Mercredi 15 novembre de 13h30 à 15h30

Deuxième étape de l'alimentation complémentaire, les purées mixtes sont davantage texturées et peuvent être composées de plusieurs aliments (après 1 à 2 mois d'introduction des solides).



LES CAFÉ-RENCONTRE EN JOURNÉE

Réservation obligatoire • Répit offert sur place • Places limitées • Aussi offerts sur ZOOM
Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Réanimation cardio-respiratoire (RCR)

30\$ ► LUNDI 23 octobre 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)



Développement du langage 0-5 ans

Gratuit ► LUNDI 6 novembre de 13h15 à 15h30

Avec Kassiopé Morin, *Orthophoniste au CIUSSS de l'est de l'île de Mtl*

Cette rencontre vous aidera à repérer les étapes de développement du langage de votre tout-petit et vous donnera des stratégies d'éveil au langage. De plus, nous aborderons le thème de l'apprentissage des langues multiples chez l'enfant.



Stress et vie familiale

Gratuit ► MERCREDI 29 novembre de 13h15 à 15h30

Avec Mariève Lafortune, *intervenante psychosociale* et Benoit Perrier, *intervenant papa*

Cette rencontre vous aidera à comprendre et repérer les ingrédients du stress dans votre vie familiale et vous donnera des stratégies concrètes pour mieux le gérer.



Café-sexo : mon couple maintenant que je suis parent

Gratuit ► LUNDI 4 décembre de 13h15 à 15h30

Avec Olivia-Rose, *stagiaire finissante en sexologie (UQAM)*

Lors de cette rencontre vous aurez l'occasion de reconnaître vos besoins d'intimité afin de trouver le juste équilibre entre la vie amoureuse et la vie familiale.



Développer l'estime de soi des enfants

Contribution obligatoire (montant au choix) ► LUNDI 18 décembre de 13h15 à 15h30

Avec Fabienne Hardy, *Formatrice au CREP*

Cet atelier vise à définir le concept d'estime de soi et ses différentes composantes. Lors de cette rencontre, Fabienne vous proposera des attitudes parentales et des stratégies visant à favoriser le développement de l'estime de soi des enfants.



LES CAFÉ-RENCONTRES EN SOIRÉE

Réservation obligatoire • Places limitées • Aussi offert sur zoom
• Répit offert sur place (réservez 5 jours à l'avance)

Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Droit et union de fait: Le testament et le mandat de protection

Avec Liliane Mayrand-Provencher, *notaire*

Gratuit ► Mercredi 20 septembre de 18h30 à 19h30



La notaire Liliane Mayrand-Provencher viendra vous présenter des outils juridiques utiles aux conjoints de fait: le testament et le mandat de protection.

(En présence seulement)

Vers un meilleur équilibre travail-études-famille

Avec Marie-France Bertrand, *formatrice au CREP*

Contribution obligatoire (montant au choix) ► Mercredi 18 octobre de 18h30 à 20h30



Cette rencontre vous permettra de développer des stratégies de gestion du temps et de favoriser votre pouvoir d'agir dans vos différents rôles pour une vie personnelle, familiale, sociale et scolaire plus satisfaisante.



Le sommeil des tout-petits

Avec Bruno Pigeon, *intervenant en périnatalité aux Relevailles de Montréal*

Contribution obligatoire (montant au choix) ► Mercredi 20 décembre de 18h30 à 20h30

Cette rencontre vous apprendra comment accompagner votre enfant (de 4-18 mois) vers de bonnes habitudes de sommeil, afin d'optimiser son sommeil (et le vôtre!) par rapport à ce qui est réaliste selon son âge et son développement.



Les fêtes !

Activités avec enfants • Jus et gâteau offerts par l'organisme

• GRATUIT • Inscription obligatoire

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Fête d'Halloween

► Mercredi 1^{er} novembre de 13h30 à 15h30

Collation spéciale et bricolages. Déguisement vivement suggéré.
Femmes enceintes et bébés bienvenus.



La fête des enfants

► Mercredi 22 novembre de 9h30 à 11h30

Avec la collaboration de Manon Dionne, animatrice littéraire et conteuse au programme Contact



Voici un moment de complicité, de détente et d'éveil à la lecture et à l'imaginaire à partager avec votre enfant ou votre bébé. Apportez le livre ou l'histoire « coup de cœur » de votre enfant pour la présenter aux autres familles.

Bienvenue aux femmes enceintes.

FÊTE DE NOËL : SPECTACLE ET VISITE DU PÈRE NOËL



► Un samedi de décembre (date et heures à confirmer)

Animation et spectacle • Collations offertes • cadeaux pour les enfants

Priorité aux familles participant régulièrement aux activités durant l'automne

• Confirmation de votre inscription en décembre seulement.

Les ateliers de stimulation du jeudi

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

► Du **21 septembre** au **19 octobre**
de 9h30 à 11h30
(5 rencontres)



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

Cours de massage pour bébé (0-9 mois)

Avec **Sylvie Dufresne** ou **Benoit Perrier**, instructeurs en massage pour bébé

Apprenez et pratiquez des techniques de massage bienfaitrices pour bébé.

(5 rencontres)

Deux sessions au choix :

► 1^{ère} session : **21 septembre** au
19 octobre de 13h15 à 14h30
ou de 14h45 à 16h00

► 2^e session: Du **2 au 30 novembre**
de 13h15 à 14h30
ou de 14h45 à 16h00



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

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

► Du **2 novembre** au **30 novembre**
de 9h30 à 11h30

Ces rencontres vous offriront un environnement amusant et stimulant qui renforcera la qualité de vos interactions avec votre enfant.

Tout comme vous, votre tout-petit sera en contact avec les plaisirs de la lecture, des mots et du langage.

De plus, l'atelier vous permettra d'apprendre les grandes lignes du développement du langage chez l'enfant de 0 à 5 ans.

(5 rencontres)



10

LES ACTIVITÉS DU VENDREDI

Baby Sign

Encore



► 35\$/ 3 rencontres

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

Les vendredis 22, 29 septembre et 6 octobre 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)

Halte-portage

Avec Benoit Perrier, intervenant papa en périnatalité et moniteur de portage (INPE)

Gratuit ► Les vendredis 20 octobre et 1^{er} décembre de 10h00 à 12h00

Dans nos locaux (réservation obligatoire)
Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Vous avez besoin d'aide avec votre outil de portage? Benoit sera là pour vous aider et répondre à toutes vos questions sur le portage.



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

☺ *Avec Sarah Girard, Massothérapeute, spécialisée femmes enceintes et bébés*

► Les vendredis sur réservation 45 à 55\$/1heure selon les revenus (avec reçu)

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

♥ **Certificats-cadeaux disponibles**

Pour réserver votre place communiquez avec le poste 6





Sortie cueillette des pommes

**Samedi 16 septembre
de 9h30 à 15h30**



- ▶ **20\$ par famille, payable à l'inscription**
- ▶ **35\$ pour les familles non-membres**

Comprend le transport en autobus, l'entrée au verger, 1 sac de pommes de 15 lbs avec cueillette libre, aires de jeux, balade en tracteur, pique-nique sur place.

Pendant la sortie, vous pourrez cueillir vos pommes à votre rythme, faire une balade en tracteur, nourrir les animaux de la ferme, accompagner vos enfants dans les aires de jeux et pique-niquer sur l'herbe ou une table à l'extérieur (à désinfecter vous-même si désiré).



N'oubliez pas votre repas froid !

Vous pourrez aussi acheter des produits dérivés : tartes aux pommes, gelée, beignets...

Réservation acceptée jusqu'au mercredi
13 septembre

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

Places limitées : premier arrivé, premier servi !
*Sortie reportée si possible, en cas de pluie,
le dimanche 17 septembre.*



LES ACTIVITÉS PÈRE-ENFANT

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.

Les sorties seront remises à la semaine suivante en cas de mauvais temps.

Gratuit ► Les samedis de 12h30 à 16h30 (prévoir des billets d'autobus)

► 9 septembre : Vieux Port de Montréal

► 7 octobre : Parc du Mont-Royal



Cours de massage pour bébé (0-9 mois)

Avec Benoit Perrier, instructeur en massage pour bébé

Gratuit ► Les mardis du 26 septembre au 24 octobre de 18h15 à 19h30



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

(5 rencontres)

LES LUNDIS SOIR ENTRE PÈRES

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

Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)

Groupe de Pères

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa* et Mariève Lafortune, *intervenante psychosociale*

Gratuit ► Les 3^e lundis de chaque mois d'octobre à juin de 19h00 à 21h00

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.



LES RENCONTRES DU MERCREDI SOIR ENTRE PÈRES

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

Café-discussion

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa*



Gratuit ► Les mercredis 13 septembre, 4 octobre, 1^{er} novembre et 6 décembre
De 18h30 à 20h30

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

Première partie de la saison des Canadiens de Montréal

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa*



Gratuit ► Le mercredi 11 octobre de 18h30 à 21h00

Venez assister en groupe à la diffusion du premier match des Canadiens de Montréal. Réservez rapidement!

Rencontres prénatales : Les questions que les pères se posent

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa* et Marie-Josée Juteau, *intervenante en périnatalité*
(Aussi offerts sur ZOOM)

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 cafés-rencontres sur « Les questions que les pères se posent » est pour toi!

Gratuit ► 8, 15 et 22 novembre de 18h30 à 20h30

Thèmes abordés :

1^{ère} rencontre : la grossesse

2^e rencontre : l'accouchement

3^e rencontre : le postnatal



SOUTIEN AUX PÈRES



Rencontres individuelles

Avec Benoit 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, par zoom ou par téléphone.

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

Courriel : intervenantpapa@entremamans.qc.ca

Téléphone : (514) 525-8884 poste 4

Vous pouvez également bénéficier d'un suivi psychosocial, 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**)

(514) 525-8884 poste 5

Relevailles à domicile

Avec Benoit Perrier, *Intervenant papa*

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-paternelle peut veiller sur vos tout-petits et aussi vous offrir son soutien pour les soins de bébé.

(Pour réservation : 514-525-8884, poste 4)



DU RÉPIT POUR SOUFFLER UN PEU

service de relevailles à domicile

☺ *Avec les bons soins d'une aide maternelle ou paternelle*



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, contactez Alexandra au poste 2

Du lundi au vendredi, 60\$ pour un bloc de trois heures

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

Répit occasionnel

☺ *Avec Sylvie Dufresne, éducatrice et Alexandra Casavant, aide-éducatrice*

Tu te sens épuisé.e? Dépassé.e?
Ou tu es en formation ou en recherche d'emploi.



On peut garder tes enfants durant un maximum de 3 heures 30, sur rendez-vous du lundi au vendredi en journée et du lundi au mercredi en soirée

Contactez Sylvie au poste 3 ou pour un répit de soir Alexandra au poste 2

La fratrie est acceptée.

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

► **5\$ le bloc de répit ou GRATUIT pour les familles à faible revenu**

Du répit vous est offert gratuitement quand vous participez à aux activités entre parents qui ont lieu à l'organisme. Obligatoire pour les enfants de 6 mois et plus.

• Places limitées • Sur réservation (5 jours à l'avance)

Du soutien selon vos besoins

Soutien individuel et familial

Avec Mariève Lafortune, *Intervenante psychosociale*



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 sur rendez-vous.

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

(514) 525-8884 poste 5

Services sexologiques

Avec Olivia-Rose Beaulieu, *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**)

Soutien téléphonique pour les parents



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 vous déplacer? **Appelez-nous!**

(514) 525-8884 poste 5

Soutien à l'allaitement

*Également offert aux non-membres



Les haltes allaitement

* Avec une conseillère en lactation IBCLC

gratuit ► Un vendredi sur deux, du 1^{er} septembre au 22 décembre 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.

* GRATUIT

* **Entrée libre**



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!

(poste 6)

Trouver une marraine d'allaitement

Avec la collaboration de Nourri-Source



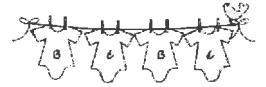
Vous vous questionnez sur l'allaitement? Vous aimeriez qu'une mère puisse vous guider pendant cette période? Vous pouvez être jumelée à une marraine, qui pourra vous supporter et vous conseiller (par téléphone).

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



Dépannage en vêtements d'enfant et maternité

Vente et dons d'accessoires pour bébé



☺ Avec *Véronique Clément, Véronique Brisson, Amélie Morel et Olivier Desaulniers* préposé.es au dépannage vestimentaire & alimentaire et aux accessoires

5\$ ▶ Ouvert sur rendez-vous seulement du lundi au vendredi
de 9h00 à 16h30 (fermé du 31 août au 8 septembre)

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 viennent d'accoucher (il y a moins d'un mois), une layette sera offerte.

 (514) 525-8884, poste 1

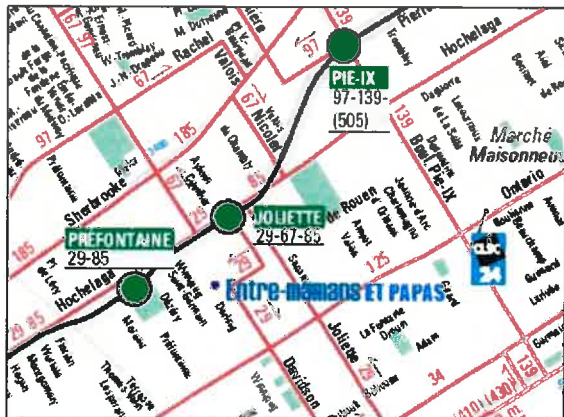
Pour nous aider à maintenir ce service ouvert, une contribution de 5\$ est demandée à chaque utilisation du dépannage en vêtements d'enfant. Seulement l'argent comptant en petites coupures sera accepté.

Une autre façon de soutenir le vestiaire et les familles !

Vous pouvez faire des dons de vêtements, jouets, livres, nourriture et lait pour bébé que vous pouvez déposer dans le coffre situé dans notre cour arrière.

Nous acceptons les dons d'accessoires pour bébé (sur approbation seulement).

Les dons en argent sont aussi les bienvenus!



19

Un petit coup de pouce à l'organisme ?



Vous souhaitez faire un don ? Entre Mamans et Papas vous remercie pour votre support.

L'organisme accepte :

- les chèques, l'argent comptant;
- les vêtements ou accessoires neufs ou usagés (0-5 ans)
- les contributions monétaires lors d'activités et d'ateliers

*** Reçu pour fin d'impôt disponible, 20.00\$ minimum, non applicable sur les produits usagés.**