



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

Site internet : [www.entremamans.qc.ca](http://www.entremamans.qc.ca)



Venez rejoindre Entre Mamans et Papas sur Facebook!

[administration@entremamans.qc.ca](mailto:administration@entremamans.qc.ca) (direction)

[animation@entremamans.qc.ca](mailto:animation@entremamans.qc.ca) (animation)

[intervenantpapa@entremamans.qc.ca](mailto:intervenantpapa@entremamans.qc.ca) (activités pour les pères)

[education@entremamans.qc.ca](mailto:education@entremamans.qc.ca) (répit et activités parents-enfants)

[relevailles@entremamans.qc.ca](mailto:relevailles@entremamans.qc.ca) (relevailles et répit de soir)

[vestiaire@entremamans.qc.ca](mailto:vestiaire@entremamans.qc.ca) (Dépannage vestimentaire)

[intervenantsocial@entremamans.qc.ca](mailto:intervenantsocial@entremamans.qc.ca) (familles nouvellement arrivées)



Virements Interac : [paiements@entremamans.qc.ca](mailto:paiements@entremamans.qc.ca)

## 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](mailto:paiements@entremamans.qc.ca)



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Dépannage vestimentaire et d'accessoires pour bébé et service de répit occasionnel sur RDV du lundi au vendredi</b>				
<b>Atelier YAPP</b> <b>«Y'A Personne de Parfait » (p.3)</b>  <b>Café-sexologique (p.5)</b>  <b>Café-rencontres (p.5-6)</b>  <u>(En soirée)</u>  <b>Rencontres du Groupe de pères (p.4)</b>  <b>Atelier coéquipiers-coéquipières (p.4)</b>	<b>Introduction des solides (p.8)</b>  <b>RCR (p.5)</b>  <b>Ateliers « Reflet des générations 1 » et « Reflet des générations 3 » (p.3)</b>	<u><b>En alternance :</b></u>  <b>Purées pour bébé (p.8)</b>  <b>Café-rencontres (p.5-6)</b>  <b>Fêtes (p.7)</b> <u>(En soirée)</u> <b>Café-rencontres (p.6)</b>  <b>Rencontres prénatales pour papas (p.11)</b>  <b>Café-discussions Entre pères (p.11)</b>  <b>Café-discussions Entre mères (p.4)</b>	<b>Ateliers parent-enfant (p.9)</b>  <b>Un jeu d'enfant 0-1 an</b>  <b>Bababa... À « je veux une collation»</b>  <b>Massage-bébé</b>	<b>Halte-allaitement et consultation en lactation (p.15)</b>  <b>Séances de massothérapie (p.12)</b>  <b>Haltes-portage (p.12)</b>  <b>Baby sign (p.12)</b>  <u><b>Samedi et dimanche</b></u>  <b>Sorties père-enfant (p.10)</b>  <b>Sortie aux pommes en famille (p.17)</b>  <b>Fête de Noël (p.7)</b>

## 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 remboursions 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](mailto: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](mailto: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](mailto:animation@entremamans.qc.ca)

**Benoit 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 communautaire 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](mailto:intervenantsocial@entremamans.qc.ca)

# Les ateliers entre parents

Réservation obligatoire • Répit offert sur place • Places limitées

(Groupes fermés : Les mêmes personnes se réunissent régulièrement)

Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

## En journée

### Atelier «Y'a personne de parfait»

Y'a personne  
de parfait

☺ **Avec Benoit Perrier, intervenant et Diana Pirijan, stagiaire finissante en sexologie (UQAM)**

► **Les lundis du 15 septembre au 3 novembre de 13h15 à 15h30 (7 rencontres)**  
(congé le 13 octobre)

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.

### Atelier « Reflet des générations 1 »



☺ **Avec Mariève Lafortune, intervenante psychosociale et Laurie Paquin, stagiaire finissante en travail social (UQAM)**

► **Les mardis du 4 novembre au 16 décembre de 13h15 à 15h30 (7 rencontres)**

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

► Possibilité de poursuivre l'atelier en janvier  
« Reflet des générations, 2<sup>e</sup> partie»

# Les ateliers entre parents

## En soirée

### Coéquipiers-coéquipières

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

**Gratuit** ► Les lundis 15 septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1<sup>er</sup> décembre et une en Janvier  
(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 **Benoit Perrier**, *intervenant-papa* et **Mariève Lafortune**, *intervenante psychosociale*

**Gratuit** ► Les 3<sup>e</sup> lundis de chaque mois de 19h00 à 21h00 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**.

### Café-discussion mamans

😊 Avec **Marie-Josée Juteau**, *intervenante en périnatalité*

**Gratuit** ► Les 4<sup>e</sup> mercredis de chaque mois de 18h00 à 20h00 de septembre à juin  
(Sauf en décembre : rencontre le 17 décembre)

➤ *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)

## Réanimation cardio-respiratoire (RCR)

**30\$ ▶ MARDI 7 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 ▶ MARDI 14 octobre 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.

## Espace parents : Ressources

**Gratuit ▶ MARDI 28 octobre de 13h15 à 15h30**

Avec Josué Paul, *intervenant social* et Marie-Josée Juteau, *intervenante en périnatalité*



Cette activité vise à permettre aux parents en contexte d'immigration de mieux comprendre leur nouvel environnement, de connaître les ressources et de favoriser la recherche de soutien, lorsque nécessaire. (Inscription poste 2)



## Prévenir l'anxiété

**Contribution obligatoire (montant au choix) ▶ MERCREDI 5 novembre de 13h15 à 15h30**

Avec Fabienne Hardy, *Formatrice au CREP*

Venez apprendre des stratégies et des outils efficaces pour accompagner votre enfant dans la gestion de son stress et ainsi prévenir le développement de l'anxiété.



## Les café-rencontres en journée (suite)

### Café-sexo : Mon couple maintenant que je suis parent

Avec Diana Pirijan, stagiaire finissante en sexologie (UQAM)



**Gratuit ► LUNDI 24 novembre de 13h15 à 15h30**

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



Avec Marie-France Bertrand, Formatrice au CREP

**Contribution obligatoire (montant au choix) ► LUNDI 8 décembre de 13h15 à 15h30**

Cet atelier vise à définir le concept d'estime de soi et ses différentes composantes. Lors de cette rencontre, Marie-France 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 • Répit offert sur place (réservez minimum 5 jours à l'avance)**

**Places limitées • Aussi offerts sur ZOOM**

**Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste 4)**



### Conciliation travail-études-famille

Avec Geneviève St-Denis, formatrice au CREP

**Contribution obligatoire (montant au choix) ► MARDI 30 septembre de 18h30 à 20h30**

Cette rencontre vous outillera pour développer des stratégies de gestion du temps et favoriser le pouvoir d'agir dans vos différents rôles. Vous pourrez identifier vos priorités, pour vous permettre d'harmoniser les différentes sphères de votre vie (personnelle, familiale, sociale, professionnelles et scolaire) afin de la rendre plus satisfaisante.



### Le sommeil des tout-petits

Avec Bruno Pigeon, intervenant en périnatalité aux Relevailles de Montréal

**Contribution obligatoire (montant au choix) ► MARDI 25 novembre 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 29 octobre de 13h30 à 15h30



Collation spéciale et bricolages. Déguisement vivement suggéré.

Femmes enceintes et bébés bienvenus.



## La fête des enfants

► LUNDI 17 novembre de 13h30 à 15h30



*Avec la collaboration d'une 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 dimanche 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.



# Alimentation

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

## Introduction des solides

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

Gratuit ► MARDI le 23 septembre de 13h15 à 15h30



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. (Aussi offert sur Zoom)

## Ateliers de fabrication de purées pour bébé

😊 Avec Mariève Lafortune, *animatrice en alimentation et Benoit Perrier, intervenant papa*

Contribution volontaire \* 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 15 octobre de 13h30 à 16h00

► Purées mixtes (purées 2) : MERCREDI 3 décembre de 13h30 à 16h00



# 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 18 septembre au 16 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,*

*instructrice en massage pour bébé*

Apprenez et pratiquez des techniques de massage bienfaisantes pour bébé.

*(5 rencontres)*

## Deux sessions au choix les jeudis après-midi :

► 1<sup>re</sup> session : 18 septembre au 16 octobre  
de 13h30 à 15h00

► 2<sup>e</sup> session: Du 30 octobre au 27 novembre  
de 13h30 à 15h00

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

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

► Les jeudis du 30 octobre au 27 novembre  
de 9h30 à 11h30

(5 rencontres)

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.

# 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
- ▶ Visite d'un des musées Espace pour la vie

**Prévoir des billets d'autobus et des collations**

## Première partie de la saison des Canadiens de Montréal

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa*



**Gratuit ▶ Le mercredi 8 octobre de 18h30 à 22h00**

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

## Cuisine entre pères

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa* et Patrick Lavoie, papa et blogueur du Presse citron

**5\$ ▶ Le mercredi 10 décembre de 18h00 à 20h30**

Venez cuisiner entre pères! (Recettes à déterminer)

## Cours de massage pour bébé (0-9 mois)

Avec Benoit Perrier, instructeur en massage pour bébé



**Gratuit ▶ Les mardis du 21 octobre au 18 novembre de 18h15-19h30**

Apprenez et pratiquez des techniques de massage qui auront des bienfaits pour bébé.  
*(5 rencontres)*

# 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, *intervenant papa*



**Gratuit ► Les mercredis 10 septembre, 8 octobre et 12 novembre 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)

## Espace-parents : volet papas

Avec Benoit Perrier, *intervenant papa* et Josué Paul, *intervenant social*



**Gratuit ► Le mercredi 8 décembre de 18h30 à 20h30**

Cette activité vise à permettre aux pères en contexte d'immigration de se sentir valorisés et reconnus dans leurs différentes façons de s'engager auprès de leurs enfants.

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

**Gratuit ► 15 octobre, 5 novembre et 3 décembre de 18h30 à 20h30**

### Thèmes abordés :

1<sup>ère</sup> rencontre : la grossesse

2<sup>e</sup> rencontre : l'accouchement

3<sup>e</sup> 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 ou par zoom.

- Sur rendez-vous seulement (Gratuit)

Courriel : [intervenantpapa@entremamans.qc.ca](mailto: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

## *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!**

**Benoit (poste 4) ou Mariève (poste 5)**



## Du soutien selon vos besoins

### Soutien individuel et familial

Avec Mariève Lafortune, *Intervenante psychosociale*  
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 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 Pirijan, *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](mailto:sexologie@entremamans.qc.ca)

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

### Intervention auprès des familles nouvellement arrivées au pays

Avec Josué Paul, *intervenant social*

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 contactez Marie-Josée 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

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 25 juillet au 12 décembre de 10h00 à 12h00**

Pour échanger avec des marraines 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**



## 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).**

# 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 50 à 60\$/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)

### ♥ Certificats-cadeaux disponibles

## Haltes-portage

Avec Benoit Perrier, *moniteur en portage (INPE)*



**Gratuit ► Les vendredis 24 octobre et 5 décembre de 10h00 à 12h00**

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. (Inscription poste 4)

## Baby Sign

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

► **35\$/ 3 rencontres**



**Les vendredis 26 septembre, 3 et 10 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)**



# Sortie cueillette des pommes

**Samedi 13 septembre  
de 9h30 à 15h45**

- ▶ **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 17 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, chaussons aux pommes, jus, etc.

**Réservation acceptée jusqu'au mercredi  
10 septembre**

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

Places limitées : premier arrivé, premier servi !

*Sortie reportée si possible, en cas de pluie,  
le dimanche 14 septembre.*



# Prêts et locations

## 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

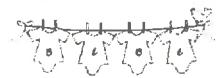
Pour réservation communiquez avec Sylvie au **514-525-8884 poste 3**

## 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, 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**

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



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



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.**