Entre mamans et papas

Programmation automne 2026

3363, rue de Rouen, Montréal, Québec, H1W 1L4 — métro Joliette

(514) 525-8884 — Téléc. (514) 525-1080 — www.entremamans.qc.ca

Adhésion annuelle à l'organisme obligatoire pour vous inscrire aux activités

Coût de l'adhésion annuelle : 15$ par famille, 5$ pour les 19 ans et moins.

Mode de paiement : Argent comptant, virement Interac (paiements@entremamans.qc.ca

Pour plus d'information ou pour visiter nos locaux : communiquez avec Mariève

Modalité d'inscription aux activités :

- Inscription obligatoire pour toutes les activités.
- Elles se font en personne, avec rendez-vous, par téléphone ou par courriel.
- Communiquez avec la personne responsable de l'activité, tel qu'indiqué au haut de la page pour plus d'informations sur l'activité ou pour faire votre inscription.
- Pour les activités payantes, validez auprès de la personne responsable qu'il reste de la place avant de faire un paiement.

Pour ne rien manquer, abonnez-vous!

Infolettre

Facebook

Site internet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Dépannage vestimentaire et d'accessoires pour bébé et service de répit occasionnel sur RDV du lundi au vendredi				
Café-sexologique (p.6) Café-rencontres (p.5-6) Alimentation des bébés (p.8) RCR (p.5) **(En soirée)** Atelier coéquipiers-coéquipières (p.4) Rencontres du groupe de pères (p.4)	Atelier parent-enfant : Magie du jeu et de l'estime de soi (p.9) «Y'A Personne de Parfait » (p.3) « Reflet des générations 1 » (p.3) « Santé et bien-être numérique » (p.3) **(En soirée)** 1ere partie des Canadiens (p.11) Espace-parent : volet papas (p.11)	**En alternance :** Café-rencontres (p.5-6) Cuisin'Entre Mamans et Papas (p.8) Fêtes (p.7) **(En soirée)** Café-rencontre (p.6) Cuisin'Entre Mamans et Papas (p.8) Café-discussions Entre pères (p.11) Café-discussions Entre mères (p.4)	**Activités parents-enfants** **(En journée : p.9)** Un jeu d'enfant 0-1 an Bababa… À « je veux une collation» Massage-bébé **(En soirée)** Massage papa-bébé (p.10)	Halte-allaitement (p.15) Massothérapie (p.16) Haltes-portage (p.16) Baby sign (p.16) Rencontres informelles (p.16) **Samedi et dimanche** Sorties père-enfant (p.10) Sortie aux pommes en famille (p.17) Fête de Noël (p.7)

Politique de réservation et de remboursement

► La réservation à une activité payante se fait seulement à la réception de la totalité du montant (par virement Interac ou en argent comptant en petites coupures).

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

► 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. **En cas d'annulation de la part de l'organisme**, nous vous remboursons le montant total de l'atelier.

► **Contribution volontaire** : vous donnez seulement si vous le souhaitez (cela nous aide à financer le service).
► **Contribution obligatoire** : une contribution est demandée, mais le montant est laissé à votre discrétion.

Votre équipe dévouée

Milène Roger-Tessier, directrice générale : Elle est reconnue pour sa rigueur, son dynamisme et son approche de gestion humaine. administration@entremamans.qc.ca

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

Marième Lafortune, intervenante psychosociale et responsable de la programmation : Intervenante généreuse et attentive, par son soutien elle veille au bien-être des familles.
animation@entremamans.qc.ca

Benoit Perrier, intervenant paternité : 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 **:** 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, responsable du dépannage vestimentaire et alimentaire : généreuse et souriante, elle vous accueillera chaleureusement pour vous servir!
vestiaire@entremamans.qc.ca

Véronique Brisson, Agente d'accueil et d'intervention auprès des familles: passionnée et dynamique, elle est aimante et attentionnée avec les enfants et leurs parents. vestiaire@entremamans.qc.ca

Amélie Morel, Agente d'accueil et d'intervention auprès des familles : efficace et souriante, elle vous accueillera avec une joie de vivre contagieuse! vestiaire@entremamans.qc.ca

Olivier Desaulniers, Préposé à la maintenance et à l'entretien: polyvalent et serviable, c'est grâce à lui que l'organisme est propre comme un sou neuf !

Josué Paul, Intervenant auprès des familles nouvellement arrivées: 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)
Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

En journée

Atelier «Y'a personne de parfait »

Avec Mariève Lafortune et Joanie Valiquette, *stagiaire finissante en sexologie (UQAM)*

Gratuit ► Les mardis du 15 septembre au 27 octobre de 13h15 à 15h30 (7 rencontres)

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 et Roxane Rochon, *stagiaire finissante en travail social (UQAM*

Gratuit ► Les mardis du 3 novembre au 15 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, 2e partie »

Atelier « Santé et bien-être numérique »

Avec Mariève Lafortune et Benoit Perrier

Gratuit ► Les mercredis 4, 11, 25 novembre, 2 et 9 décembre de 13h15 à 15h30 (5 rencontres)

Un atelier de Boscoville pour aider les parents d'enfants de 0 à 5 ans à mieux comprendre l'impact des écrans et à repartir avec des astuces simples pour favoriser de **saines habitudes numériques** à la maison.

Les ateliers entre parents

En soirée **Répit offert avec contribution volontaire** (réservez minimum 5 jours à l'avance)

Coéquipiers-coéquipières

Avec Mariève Lafortune et **Benoit Perrier**

Gratuit ► Les lundis 14 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 7 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 fermé : Les mêmes personnes se réunissent régulièrement)

Groupe de pères (Cœur de pères)

Avec Benoit Perrier et **Mariève Lafortune**

Gratuit ► Les 3e lundis de chaque mois de 18h30 à 20h30 du 19 octobre au 21 juin (9 rencontres)
(Sauf en décembre : rencontre le 14 décembre)

➢ ***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**.
(Groupe fermé : Les mêmes personnes se réunissent régulièrement)

Café-discussion mamans

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

Gratuit ► Les 4e mercredis de chaque mois de 18h30 à 20h30 de septembre à juin
(Sauf en décembre : rencontre le 16 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**)**

Les café-rencontres en journée

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

Réanimation cardio-respiratoire (RCR)

Avec Isabelle Fortin, *instructeur en RCR et première répondante*
30$ ► Lundi 16 novembre de 13h00 à 16h00
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)**

Communication parents-enfants

Avec Marie-France Bertrand, *accompagnante et formatrice à la parentalité consciente*
Gratuit ► Mercredi 14 octobre de 13h15 à 15h30
Cet atelier vous permettra de découvrir les bases de la communication non violente, de l'écoute à la parole. Dans une ambiance conviviale, vous explorerez les obstacles à la communication bienveillante et mettrez en pratique des techniques favorisant l'empathie, la compréhension et des relations plus harmonieuses.

Développement du langage 0-5 ans

Avec Béatrice De La Sablonnière, *Orthophoniste au CIUSSS de l'est de l'île de Mtl*
Gratuit ► Lundi 19 octobre de 13h15 à 15h30

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

Espace PARENTS

Avec Josué Paul et Benoit Perrier
Gratuit ► Mercredi 28 octobre de 13h15 à 15h30
Cette activité vise à permettre aux parents en contexte d'immigration de mieux comprendre leur nouvel environnement, de connaitre les ressources et de favoriser la recherche de soutien, lorsque nécessaire. **(Inscription poste 4)**

Les café-rencontres en journée

Apprentissage de la propreté

Avec Fabienne Hardy, *accompagnante et formatrice à la parentalité consciente*
Gratuit ► Lundi 9 novembre de 13h15 à 15h30

Une rencontre pour mieux comprendre les étapes vers la propreté, départager les mythes des réalités et découvrir des pistes simples pour accompagner votre enfant avec plus de confiance et de douceur.

Café-sexo : Prévention des abus sexuels

Avec Joanie Valiquette, *stagiaire finissante en sexologie (UQAM)*
Gratuit ► Lundi 7 décembre de 13h15 à 15h30

Une rencontre pour échanger entre parents, vous outiller et se sentir plus en confiance pour trouver des mots simples afin de parler de sécurité, de consentement et de prévention avec son enfant.

Les café-rencontres en soirée

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

Les bases de l'attachement (0-5 ans)

Avec Fabienne Hardy, *accompagnante et formatrice à la parentalité consciente* **Gratuit ► Mercredi 11 novembre de 18h30 à 20h30**

Un atelier pour comprendre l'attachement et son impact sur le développement de votre enfant. Découvrez comment créer un lien sécurisant qui favorise sa confiance, son bien-être et son épanouissement.

Les fêtes !

Activités avec enfants • Jus et gâteau offerts par l'organisme • GRATUIT • Inscription obligatoire
Pour vous inscrire, contactez Mariève (poste 5)

La fête des enfants

► **Mercredi 18 novembre de 9h30 à 11h30**

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

Animation et spectacle • Collations offertes • cadeaux pour les enfants

► **Dimanche 13 décembre de 13h30 à 16h30**

Venez célébrer la magie de Noël en famille! Au programme, la présentation d'une pièce de théâtre et la visite du Père-Noël. Un beau moment de complicité, de détente et de plaisir à partager avec votre famille et les autres familles de l'organisme.

Confirmation de votre participation en décembre.
S'il y a plus d'inscriptions que de places disponibles, un tirage au sort sera fait.

Alimentation

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

Introduction des solides

Avec Emilie Lacaille, *nutritionniste* du CLSC Hochelaga-Maisonneuve
Gratuit ► Lundi le 14 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)

Cuisin'Entre Mamans et Papas

Contribution obligatoire (montant au choix)

► **Mercredi 30 septembre de 9h30-13h00** : Mères et pères cuisineront des pommes
► **Mercredi 21 octobre de 18h00 à 20h30** : Les pères cuisineront avec Patrick Lavoie

Cuisinons et mangeons ensemble des recettes familiales, nutritives et économiques. Un ingrédient local sera mis en vedette.

Ateliers de fabrication de purées pour bébé

Avec Marième Lafortune et Benoit Perrier
Contribution obligatoire (montant au choix)

Venez apprendre comment faire la mise en purée et poser vos questions. Vous aurez la chance de vous exercer en groupe à la mise en purée de fruits, légumes et viande pour votre bébé débutant. Un ingrédient local sera mis en vedette.

► *Purées lisses* ***(purées 1):*** **LUNDI 28 septembre de 13h30 à 16h00**

► *Purées mixtes* ***(purées 2) :*** **LUNDI 26 octobre de 13h30 à 16h00**

Les ateliers de stimulation parent-enfants

Animés par Sylvie Dufresne, Gratuit
Pour vous inscrire, contactez Sylvie (poste

Magie du jeu et d'estime de soi

Avec enfants 1-5 ans

► **Les mardis du 15 septembre au 13 octobre de 9h00 à 11h00**
(5 rencontres)

Partagez des moments de plaisir et de complicité avec votre enfant en plus de découvrir des activités favorisant son développement global.

Cours de massage pour bébé

(0-9mois)

Avec Sylvie Dufresne,
instructrice en massage pour bébé
► **les jeudis du 17 septembre au 15 octobre**
de 13h30 à 15h00 ***(5 rencontres)***

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

Atelier de stimulation du langage parent-enfant (0 - 5a n s)

► **Les jeudis du 5 novembre au 3 décembre 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.

Un jeu d'enfant (0-12 mois)

► **Les jeudis du 5 novembre au 3 décembre de 13h30 à 15h30 (5 rencontres)**

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

Les activités pères-enfants

Réservation obligatoire • Places limitées
Pour vous inscrire, contactez Benoit (poste

Sorties père-enfant (6 mois et +)

Avec Benoit Perrier

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/ou dates à déterminer

► **Visite de la caserne de pompiers 48 (Hochelaga): Samedi 3 octobre**
► **Biodôme : samedi 28 novembre**

Cours de massage pour bébé (0-9 mois)

Avec Benoit Perrier, instructeur en massage pour bébé

Gratuit - les jeudis du 1er octobre au 29 octobre, de 18h15 à 19h30 (5 rencontres)

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

Rencontres prénatales : Les questions que les pères se posent

Avec Benoit Perrier et Marie-Josée Juteau
(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 ► 5 novembre, 19 novembre et 3 décembre de 18h30 à 20h30

Thèmes abordés :
1ere rencontre : la grossesse
2e rencontre : l'accouchement
3e rencontre : le postnatal

Les rencontres entre pères en soirée

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

Café-discussion

Avec Benoit Perrier
Gratuit ► Les mercredis 2 septembre, 7 octobre , 4 novembre et 2 décembre 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 ouvert** : groupe différent chaque mois)

Première partie de la saison des Canadiens de Montréal

Avec Benoit Perrier
Gratuit ► Le mardi 29 septembre de 18h30 à 22h00
Venez assister en groupe à la diffusion du premier match des Canadiens de Montréal.
Réservez rapidement!

*** Aucun répit ne sera offert lors de cette activité**

Espace-parents : volet papas

Avec Benoit Perrier et Josué Paul
Gratuit ► Le mardi 27 octobre 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.

Groupe de pères : Cœur de pères

Avec Benoit Perrier et Mariève Lafortune
Gratuit ► Les 3e lundis de chaque mois de 18h30 à 20h30 d'octobre à juin (9 rencontres)
Pour plus de détails voir la page 4.
(**Groupe fermé** : Les mêmes personnes se réunissent régulièrement)

Soutien aux pères

Rencontres individuelles

Avec Benoit Perrier

Pour échanger sur différents sujets concernant la 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**

▶ 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 gratuit selon vos besoins

Soutien individuel et familial

Avec Mariève Lafortune

ou **Roxane Rochon**, *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.

Services sexologiques

Avec Joanie Valiquette, *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

Soutien auprès des familles nouvellement arrivées au pays

▶ Sur rendez-vous, **(514) 525-8884 poste 5**

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 meill intégration pour toute la famille.

Répit

Relevailles

L'arrivée d'un enfant est une période remplie de bonheur, mais aussi de nombreux défis. Notre service de relevailles vous offre un moment de répit et un accompagnement adapté à vos besoins afin de favoriser votre bien-être et celui de votre famille. Service offert aux familles ayant un bébé de moins de 9 mois et qui ne fréquente pas encore la garderie.

Bloc minimal de 3h pour chaque visite à domicile de nos accompagnant.e.s aux relevailles.

Tarif variable entre 20$/h et 30$/h, selon votre revenu familial et votre composition familiale. Service gratuit pour les familles à faible revenu. Veuillez consulter notre site internet pour consulter la grille tarifaire.

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

Répit occasionnel à l'organisme

Envie de souffler un peu? Vous vous sentez fatigué·e, débordé·e ou avez besoin de temps pour vos démarches de formation ou d'emploi?

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

Possibilité de prendre soin de vos enfants pendant 3 heures, sur rendez-vous, du lundi au jeudi.

Contactez Sylvie au poste 3

La fratrie est acceptée.

► 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

Gratuit ▶ Un vendredi sur deux, du 25 juillet au 12 décembre de 10h00 à 12h00

Avec une conseillère en lactation IBCLC et des marraines d'allaitement

Entrée libre, sans inscription

Pour échanger 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 Medela et Ameda

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

Vous vous posez des questions sur l'allaitement? Une marraine d'allaitement peut vous accompagner, vous soutenir et répondre à vos interrogations. Grâce à un jumelage personnalisé, vous pourrez bénéficier de conseils et d'un soutien téléphonique adaptés à vos besoins.

Pour un jumelage

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 possible pour ce sevice • 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 9 octobre et 4 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.*

Gratuit ▶ Les vendredis 23, 30 octobre et 6 novembre de 10h00 à 11h00

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)

Rencontres informelles

Avec Josué Paul

Gratuit ▶ Les 3e vendredis du mois : 18 septembre, 16 octobre et 20 novembre
De 13h30 à 15h30

Rencontres mensuelles pour rencontrer et échanger sur vos préoccupations du moment, ou tout simplement venir prendre un café avec d'autres parents!

Sortie au verger
Cueillette des pommes

Samedi 12 septembre
de 9h30 à 15h45

► **25$ par famille, payable à l'inscription**

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 jeudi 10 septembre

Pour vous inscrire, contactez Marième (poste 5)

Places limitées : premier arrivé, premier servi !

En cas de pluie, sortie reportée au samedi 19 septembre, sauf s'il pleut aussi.

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 : trousses 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

5$ ► 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 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

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 :

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

- 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 ou en bon état
- 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.

Colle à moi