



La Mèreveille centre de ressources périnatales

géré par Naissance-Renaissance des Hautes-Laurentides

1475, Rue de l'annonciation Nord, 2^e étage, Rivière-Rouge (Qc) J0T 1T0

Tél. : (819) 275-7653 Sans frais : (866) 623-3009 Fax : (819) 623-7040

Courriel : nais-renais@ireseau.com

Site internet : www.lamereveille.ca

PRINTEMPS - ÉTÉ 2017 RIVIÈRE-ROUGE

MAI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 AM Activité sur l'estime de soi parents/enfants	3	4	5 AM Délima 4
8	9	10 AM Cuisine petits pots 4	11 AM Rencontre d'allaitement	12 AM Délima 5
15	16 AM Activité sur le thème « Les familles prennent la parole »	17 AM Cuisine pré-post	18 MARCHE POUSSETTE	19
22	23	24 AM Cuisine petits pots 1	25 AM Cuisine pré-post	26 AM Délima 6
29	30 AM Développement et stimulation du langage	31 AM Les p'tits explorateurs culinaires		

JUIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 AM Cuisine pré-post	2 AM Délima 7
5	6	7 AM Cuisine petits pots 2	8 AM Rencontre d'allaitement	9 AM Délima 8
12	13 AM Introduction des solides	14	15	16
19	20 AM L'été, le soleil et les moustiques	21 AM Cuisine petits pots 3	22 AM Cuisine pré-post	23 FÉRIÉ
26	27	28 AM Les p'tits explorateurs culinaires	29	30

JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 AM Pique-nique familial	5 AM Cuisine petits pots 4	6 AM Cuisine pré-post	7
10	11	12 AM Activité familiale	13 AM Rencontre d'allaitement	14
17	18 AM Randonnée poussette	19 AM Cuisine petits pots 1	20 AM Cuisine pré-post	21 FERMÉ
24	25 AM Rencontre postnatale	26	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>Halte-garderie Mercredi-jeudi Ouverte durant la période estivale Inscriptions requises</p> </div>	
31				28 FERMÉ

AOÛT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 AM Pique-nique familial	2 AM Cuisine petits pots 2	3	4
7	8	9 AM Activité familiale	10 AM Rencontre d'allaitement	11
14	15	16 AM Cuisine petits pots 3	17 AM Cuisine pré-post	18
21	22 AM Rencontre postnatale : Sécurité des sièges d'auto	23 AM Les p'tits explorateurs culinaires	24 AM Cuisine pré-post	25
28	29 AM Rencontre postnatale : Boîtes à lunch	30 AM Cuisine petits pots 4	31	

Toutes ces activités peuvent être développées, sur demande, dans différentes municipalités du territoire de la MRC d'Antoine-Labelle, de Notre-Dame-du-Laus, à Rivière-Rouge.

**N.B. La programmation est sujette à changement,
à vérifier l'horaire de nos activités qui est diffusé à la radio et dans les journaux locaux.**



La Mèreveille

naissance-renaissance des hautes-laurentides



centre de ressources périnatales



Desjardins

Caisse du Cœur des Hautes-Laurentides

PROGRAMMATION PROJETS - ÉTÉ 2017 À RIVIÈRE-ROUGE

1475, rue de l'Annonciation Nord, 2^e étage

Rivière-Rouge (Québec) J0T 1T0

819-275-7653 sans frais : 1-866-623-3009

Réservez votre place!!!

Coopérer pour créer l'avenir

* Gratuit: Possibilité de gardiennage sur place avec jeux pour les bébés et enfants

"Rencontre de parents avec leurs enfants (0-2 ans) pour échanger, rire et partager avec une personne ressource."

Rencontres postnatales

Venez échanger sur différents

sujets!

Les mardis de 9h30 à 12h...

Divers sujets peuvent être abordés : Développer son estime, introduction des solides,



Urgence bébé et enfant

Horaires : Sur demande

Les premiers soins à donner aux bébés en cas de réanimation cardio-respiratoire, brûlures, intoxication, etc.

*Coût et inscription requise



Programme de nutrition

Cuisine pré et postnatale

Si vous êtes enceinte ou avez un bébé de moins de 2 ans...

Que vous avez envie de cuisiner en groupe, question de faire des économies et d'apprendre en s'amusant.

*Coût et inscriptions requises.

Horaires : Cuisine prénatale et postnatale de 9h à 14h

Cuisine petits pots (purées maison) de 9h à 12h

Atelier de cuisine végétarienne sur demande

Cuisine petits pots

Pour cuisiner en groupe, apprendre en s'amusant et offrir à votre bébé des purées économiques, saines et équilibrées.

*Inscrivez-vous dès que possible pour cuisiner quand votre bébé aura entre 4 et 6 mois...

*Coût et inscription requise

Massage bébé 0 à 8 mois



Horaires : Sur demande

Venez apprendre le langage du toucher, une façon de communiquer avec votre nouveau-né, pour initier à la détente, soulager les coliques et d'autres malaises liés au stress du bébé.

*Coût et inscription requise

**PRÉNATAL
SUR DEMANDE**

Pour favoriser le contact avec votre bébé, apprendre à mieux respirer et relaxer, garder la forme durant la grossesse et faire des exercices préparatoires à l'accouchement. Venez seule ou en couple!

Session de 6 rencontres

Coût et inscription requise

**Yoga POSTNATAL
SUR DEMANDE**

Pour faciliter la remise en forme de la maman après l'accouchement, pour diminuer la fatigue et éviter l'épuisement, pour augmenter l'estime de soi par son image corporelle.

Session de 4 rencontres

**Mise en forme
avec bébé**

Pour une remise en forme efficace et dans le respect du corps, nous vous proposons de nombreux exercices qui vous permettront d'augmenter vos capacités physiques dans le plaisir et le rythme!

Horaires : sur demande

*Coût et inscription requise

Horaires : Les deuxièmes jeudis du mois à 9h30 :

Informations durant la grossesse et après la naissance, soutien téléphonique, service de marrainage et rencontres de groupe.

Autres services offerts par le CISSL des Laurentides *Gratuit et inscription requise

**Rencontres
d'allaitement**



Activités parents-enfants

Les p'tits explorateurs culinaires : Atelier parents-enfants (3-5 ans) pour s'initier au plaisir de cuisiner en explorant différents thèmes sur l'alimentation par des jeux et comptines.

Horaires : 31 mai et 28 juin

Délima : Série de rencontres pour les parents avec leur bébé offrant des activités de sensibilisation pour mieux le connaître et le comprendre ainsi que des jeux et exercices.

Par groupe d'âge (0-6 mois, 6-12mois)

*Gratuit et inscription requise