

Mont-Laurier PROGRAMMATION ÉTÉ 2019

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Service de
halte-garderie
mercredi au
vendredi
de 8h30 à 16h00

INSCRIPTION
819-623-3009
1-866-623-3009

À NE PAS MANQUER!

JOURNÉE PORTE OUVERTE
VENTE DE GARAGE
30 AOÛT 2019

URGENCE BÉBÉ ET ENFANT

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



COÛT ET
INSCRIPTION

MASSAGE BÉBÉ



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



Cuisine durant la grossesse
Cuisine de préparation de plats
avant l'accouchement.
Cuisine après la naissance
Pour les familles ayant un bébé
de moins de 2 ans.

PROGRAMME DE NUTRITION

Cuisine petits pots
Venez cuisiner en
groupe pour offrir à
votre bébé des
purées économiques,
saines et équilibrées.

COÛT ET
INSCRIPTION

YOGA ET EXERCICES

Durant la grossesse

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

Session de 6 rencontres

Après la naissance

Pour faciliter la remise en forme de la maman
après l'accouchement et faire des exercices avec bébé.

Session de 4 à 5 rencontres

TARIFICATION
SELON LE REVENU

DÉJEUNER THÉMATIQUE

Rencontre de parents avec
enfants(0-2 ans) pour
échanger sur différents sujets
tels que le sommeil des bébés,
le développement de l'enfant,
la discipline, l'introduction des
solides, etc.



Possibilité de gardiennage sur
place avec jeux pour
les enfants plus grands.

Contribution suggérée 5\$



C'est un programme sur le
rôle des parents pour en
apprendre davantage sur
les comportements, la
sécurité et la santé des
enfants 0-5 ans.

GRATUIT ET
INSCRIPTION

**RENCONTRE
D'ALLAITEMENT**
Informations
durant la
grossesse et après
la naissance.



Autres services

Soutien
téléphonique,
service de
marrainage,
visites à domicile
et rencontres de
groupe.

GRATUIT ET
INSCRIPTION



La Mèreveille

Toutes ces activités peuvent être développées sur le territoire de la
MRC d'Antoine-Labelle, de Notre-Dame-du-Laus à Rivière-
Rouge. La programmation est sujette à changement, vérifiez
l'horaire de nos activités qui est publié dans les journaux locaux,
sur notre site Web et notre page Facebook.

JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Férié Fête du Canada	2	3 9h00 Cuisine après la naissance	4 9h30 Rencontre d'allaitement	5
8	9 9h30 Sortie au parc	10 9h00 Cuisine petits pots 4	11 9h30 Déjeuner thématique	12
15	16 10h30 Pique-nique à la plage	17 9h00 Cuisine durant la grossesse	18 9h30 La discipline positive 1	19
22	23	24 9h00 Cuisine petits pots 1	25 9h30 Déjeuner thématique	26

AOÛT

			1 9h30 Rencontre d'allaitement	2
5	6 10h30 Pique-nique à la plage	7 9h00 Cuisine petits pots 2	8 9h30 Déjeuner thématique	9
12	13 9h30 Sortie au parc	14 9h00 Cuisine durant la grossesse	15 9h30 La discipline positive 2	16
19	20 18h30 Yoga et exercices durant la grossesse 1	21 9h00 Cuisine petits pots 3	22 9h30 Déjeuner thématique	23
26	27 18h30 Yoga et exercices durant la grossesse 2	28 9h00 Cuisine après la naissance	29 9h30 Atelier d'initiation au portage	30 Journée porte ouverte Vente de garage

SEPTEMBRE

2 Férié Fête du travail	3 18h30 Yoga et exercices durant la grossesse 3	4 9h00 Cuisine petits pots 4	5 9h30 Rencontre d'allaitement	6
9	10 18h30 Yoga et exercices durant la grossesse 4	11 9h30 Les P'tits explorateurs culinaires	12 9h30 Déjeuner thématique	13
16	17 18h30 Yoga et exercices durant la grossesse 5	18 9h00 Cuisine durant la grossesse	19 Clinique de vérification de sièges d'auto	Urgence bébé Dates à confirmer
23	24 18h30 Yoga et exercices durant la grossesse 6	25 9h00 Cuisine petits pots 1	26 9h30 Déjeuner thématique	



La Mèreveille centre de ressources périnatales
2797, ch. Adolphe-Chapleau, Mont-Laurier, J9L 2N7
Tél. : (819) 623-3009 | Sans frais : 1 (866) 623-3009
Riv.-R : (819) 275-7653
Télécopieur : (819) 623-7040
Courriel : nais-renais@ireseau.com
Site internet : www.lamereveille.ca

