

Rivière-Rouge

PROGRAMMATION ÉTÉ 2019

Ouvert du mardi au jeudi / vendredi sur RDV
de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00

INSCRIPTION

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

Service de
halte-garderie
mercredi et jeudi
de 8h30 à 16h00

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.

PROGRAMMATION
ÉTÉ 2019

Rivière-Rouge

JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Féié Fête du Canada	2	3	4	5
8	9 9h30 Déjeuner thématique	10 9h30 Rencontre d'allaitement	11	12
15	16 9h30 Sortie au parc	17	18	19
22	23 9h30 Déjeuner thématique	24	25	26
29	30	31 9h00 Cuisine pré-postnatale		

AOÛT

			1	2
5	6 9h30 Déjeuner thématique	7 9h30 Rencontre d'allaitement	8	9
12	13 9h30 Sortie au parc	14 9h00 Cuisine petits pots 1	15	16
19	20 9h30 Déjeuner thématique	21	22 9h00 Cuisine pré-post	23
26	27	28 9h00 Cuisine petits pots 2	29	30

SEPTEMBRE

2 Féié Fête du travail	3	4 9h00 Cuisine petits pots 3	5	6
9	10 9h30 Déjeuner thématique	11 Rencontre d'allaitement	12	13
16	17	18 9h00 Cuisine petits pots 4	19	Urgence bébé Dates à confirmer
23	24 9h30 Déjeuner thématique	25 9h00 Cuisine pré-postnatale	26	



La Mèreveille centre de ressources périnatales

1475, rue L'Annonciation Nord, 2ième étage

Tél. : (819) 275-7653 | Sans frais : 1 (866) 623-3009

Télécopieur : (819) 623-7040

Courriel : nais-renais@ireseau.com

Site internet : www.lamereveille.ca

