

30^e édition * Hiver/printemps 2014

RESSOURCES pour les parents

Activités
parents-enfants

Conférences

Formations et services

Groupes d'entraide

L'Ère Parent



Belœil * McMasterville * Mont-Saint-Hilaire * Otterburn Park * Saint-Antoine-sur-Richelieu
Saint-Basile-le-Grand * Saint-Bruno-de-Montarville * Saint-Charles-sur-Richelieu * Saint-Denis-sur-Richelieu
Saint-Jean-Baptiste * Saint-Marc-sur-Richelieu * Saint-Mathieu-de-Belœil

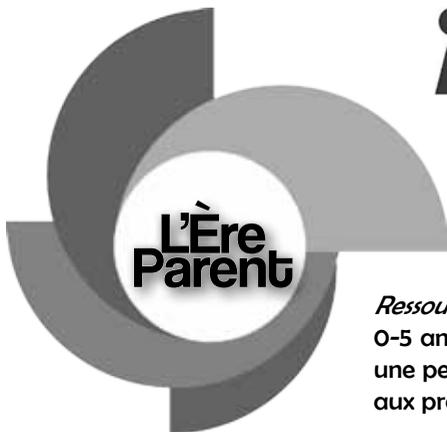


Table de Concertation de la Petite Enfance et des Personnes Démunies de la Vallée des Patriotes

La Table de concertation de la Petite Enfance et des Personnes Démunies de la Vallée des Patriotes vous présente une nouvelle ressource pour les familles.

Ressource famille, est un service pour les familles ayant au moins un enfant 0-5 ans et habitant dans la Vallée des Patriotes. La *Ressource famille* est une personne qui peut se déplacer chez vous afin de trouver des solutions aux problèmes que vous rencontrez.

Services offerts :

- Écoute et soutien.
- Références vers les ressources appropriées pouvant répondre à vos besoins.
- Accompagnement/transport pour rendez-vous médicaux, banque alimentaire, ressources communautaires.

Pour joindre la *Ressource famille* :

Tél. : 450-281-1301

Sans frais : 1-855-681-1301

Cell. : 514-503-5904

Légende



Bonjour Soleil; Regroupement des familles monoparentales et recomposées de la Vallée du Richelieu

www.bonjoursoleil.org

450-467-3479

 www.facebook.com/bonjoursoleil.org



Centre Périnatal Le Berceau

www.leberceau.org

450-446-7760

 www.facebook.com/LeBerceau



CLSC des Patriotes

www.santemonteregie.qc.ca

450-536-2572



Maison de la Famille de la Vallée du Richelieu

www.mfvr.ca

450-446-0852

 www.facebook.com/MaisonFamilleVR



Matinées mères-enfants

www.lesmatinees.com

450-464-7521



Premier Pas, Vallée des Patriotes

514-503-5904, sans frais 1-855-681-1301

 www.facebook.com/admpatriotes

ACTIVITÉS PONCTUELLES POUR LES PARENTS

N.B Prévoir des coûts pour certaines formations

Atelier/Activité/Conférence	Clièntèle visée	Date et heure	Légende pour info p.2
La broue dans le toupet conférence animée par Isabelle Brosseau, coach parental	Parents	date à venir	Maison de la Famille 
La gestion du stress chez le parent Conférence animée par Ariane Blouin psychologue	Parents	Mardi 4 février 2013 9h30 à 11h30	
Les peurs et le stress chez l'enfant Conférence animée par Stéphanie Laurin, conférencière et auteure	Parents	Jeudi 20 février 2013 9h30 à 11h30	
Les intelligences multiples Conférence animée par Stéphanie Laurin, conférencière et auteure	Parents	Mardi 11 mars 2013 19h00	
RCR bébé/enfant Intervention en cas d'étouffement ou d'arrêt cardio-respiratoire	Parents	Samedi le 8 février, le 29 mars et le 24 mai 9h00 à 15h30	Le Berceau 
Rencontre d'information sur l'AVAC (Accouchement Vaginal Après Césarienne)	Futurs parents	Mardi le 15 avril 19h00 à 21h00	
Initiation au massage bébé/papa Techniques de massage	Papas et bébés 0-12 mois	Samedi le 12 avril et le 14 juin 9h30 à 11h00	
Premiers soins bébé/enfant Connaissance des principales blessures et problèmes de santé	Parents	Samedi le 7 juin 9h00 à 16h00	
Papa et Grand Explorateur Développement psychomoteur par le jeu	Papas et bébés 8-12 mois	Samedi le 10 mai 9h30 à 11h00	
Atelier de portage - Niveau 1 Les bases du portage	Parents et bébés 0-12 mois	Lundi le 3 mars 9h00 à 11h30	
Atelier de portage - Niveau 2 Portage au dos	Parents et bébés 4-12 mois	Lundi le 12 mai 9h00 à 11h30	
Sortie à la cabane à sucre	Familles monoparentales et familles recomposées	Date à venir	Bonjour Soleil 

FORMATIONS ET SERVICES POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 5 ANS

N.B Prévoir des coûts pour certaines formations

Formation/Service	Clientèle visée	Nb de sessions	Légende pour info p.2
Rencontres prénatales Thèmes : grossesse, naissance, vie avec bébé	Futurs parents	2 sessions de soir le jeudi	
Rencontres prénatales intensives Rencontres prénatales concentrées sur une seule journée	Futurs parents	Samedi le 18 janvier, le 29 mars et le 24 mai de 9h à 16h	
Atelier pratique de préparation à l'accouchement Diverses postures pour améliorer le confort et diminuer la douleur	Futurs parents	Samedi le 8 mars et le 14 juin de 9h à 12h	
Hypno-vie Technique de relaxation pour l'accouchement	Futurs parents	2 sessions de soir le lundi ou le mardi	
Yoga prénatal Techniques de respiration et postures	Femmes enceintes	5 sessions de soir le lundi ou mardi, 1 session de jour le mercredi ainsi que les cours à la carte tous les mercredis de 19h à 20h30	
Cardio-tonique prénatal Exercices à effectuer durant la grossesse	Femmes enceintes	3 sessions de soir le jeudi	
Service de relevailles Accompagnement, soutien et répit à la maison	Pendant la grossesse et familles avec bébé ou jumeaux 0-12 mois	Du lundi au vendredi, de jour	
Groupe de soutien Les mères-veilleuses Groupe d'entraide pour les femmes vivant un trouble du post-partum	Mères avec enfants âgés de 0 à 2 ans	Les jeudis après-midi	
Salon d'aide à l'allaitement Lieu de rencontre et de soutien avec personnes-ressources	Pendant la grossesse et parents d'un enfant allaité	Les mardis matin	
Yoga postnatal maman/bébé Exercices en douceur et contact avec bébé	Parents et bébés âgés de 0 à 8 mois	4 sessions de jour le lundi ou le mercredi	
Massage pour bébé Complicité avec bébé et découverte des bienfaits du massage	Parents et bébés âgés de 0 à 8 mois	3 sessions de jour le mercredi	
Mise en forme Exercices pour parents avec bébé	Parents et bébés âgés de 3 à 12 mois	À la carte 1 lundi sur 2 ainsi que 1 mercredi sur 2 en journée	
Petit Explorateur Stimulation sensorielle et découvertes	Parents et bébés âgés de 3 à 8 mois	3 sessions de jour le mardi ou le vendredi	



Le Berceau



FORMATIONS ET SERVICES POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 5 ANS

N.B. Prévoir des coûts pour certaines formations

Formation/Service

Clientèle visée

Nb de sessions

**Légende
pour info p.2**

	<p>Grand explorateur Développement psychomoteur par le jeu</p>	<p>Parents et bébés âgés de 8 à 12 mois</p>	<p>3 sessions de jour le mardi ou le vendredi</p>	<p>Le Berceau</p> 
	<p>Comptines et ritournelles Activités sensorielles, comptines, jeux, instruments de musique</p>	<p>Parents et bébés âgés de 3 à 12 mois</p>	<p>À la carte le mardi après-midi</p>	
	<p>Les Tout-Petits Matins Rencontres avec thèmes</p>	<p>Femmes enceintes, parents et bébés âgés de 0 à 12 mois</p>	<p>Les jeudis matin</p>	
	<p>Club de marche & poussette Mise en forme, marche et rencontre en plein-air</p>	<p>Parents et bébés âgés de 2 à 12 mois</p>	<p>Les mercredis après-midi</p>	
	<p>Rencontres pour parents de jumeaux Moment d'échange entre parents de jumeaux ou plus</p>	<p>Femmes enceintes, parents et bébés âgés de 0 à 2 ans</p>	<p>1 rencontre par mois le vendredi matin</p>	<p>Maison de la Famille</p> 
	<p>Bébé et moi 0-6 mois, 6-12 mois, 12-24 mois Ateliers d'éveil et de stimulation</p>	<p>Parents et bébés âgés de 0 à 24 mois</p>	<p>2 session par groupe d'âge le matin</p>	
	<p>Halte-garderie Les Virevents Service de garde temporaire, temps partiel, d'urgence</p>	<p>Enfants âgés de 0 à 5 ans</p>	<p>Offert à l'année du lundi au vendredi de 8h30 à 16h00</p>	
	<p>Parent(aise) Conférences, activités, cuisines collectives, trucs-info et échanges</p>	<p>Parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans</p>	<p>Tous les lundis après-midi</p>	
	<p>Estime de soi Communication en groupe et valorisation.</p>	<p>Parents et enfants âgés de 3 à 5 ans</p>	<p>2 sessions de jour le jeudi matin</p>	
	<p>Parents de Touts-Petits : Les Apprentis-Sages de la vie Rôle parental et discipline</p>	<p>Parents d'enfants de 2 ans à 5 ans</p>	<p>2 sessions de jour le lundi après-midi</p>	
	<p>Jouons avec les mots Ce programme favorise, par le jeu, le développement du langage chez votre enfant</p>	<p>Parents et enfants âgés de 3 à 5 ans</p>	<p>2 sessions de jour le mercredi matin</p>	
	<p>Groupe de soutien Jeunes mères Discussions, sorties, cuisine et échanges entre mères</p>	<p>Mamans de moins de 25 ans</p>	<p>Tous les mercredis après-midi</p>	
	<p>J'explore avec toi On joue, on bricole, on cuisine, bref on s'amuse avec son enfant.</p>	<p>Parents et enfants âgés de 2 à 3 ans</p>	<p>2 sessions de jour le lundi matin</p>	

FORMATIONS ET SERVICES POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 5 ANS (SUITE)

N.B Prévoir des coûts pour certaines formations

Formation/Service	Cible visée	Nb de sessions	Légende pour info p.2
Bien manger, grossesse en santé	Parents attendant un bébé	Plusieurs sessions de soir	 <small>Centre de santé et de services sociaux Réseau/Network 11, rue Beaudry</small>
Rencontres prénatales	Parents attendant un premier bébé	Plusieurs sessions de soir	
Clinique du nourrisson Consultation individuelle pour la santé du bébé	Parents et bébés de moins de 6 mois	De jour en continu	
Ressource famille Écoute, support, références, accompagnement et transport	Parents ayant au moins un enfant 0-5 ans	Toute l'année jour/soir	 <small>Premiers Pas Réseau/Network</small>
Premiers Pas Service de jumelage entre une bénévole formé et une famille. Les visites sont hebdomadaire et d'une durée de trois heures.	Parents ayant au moins un enfant 0-5 ans	Toute l'année jour/soir	
Groupe de rencontre Les rencontres prennent la forme de cafés-discussion, de conférences ou d'ateliers traitant de sujets variés et de déjeuners-rencontre.	Mères et leurs enfants âgés de 0 à 5 ans	Mardi et jeudi matin 8h30 à 11h00	 <small>Matinées Mères-enfant</small>
Matinées mères-en-forme Cours de mise en forme pour les mères avec halte-garderie pour les 0-5 ans	Mères	Mercredi matin 9h00 à 11h00	



AUTRES SERVICES POUR LES PARENTS

N.B Prévoir des coûts pour certaines formations

Formation/Service	Clientèle visée	Nb de sessions	Légende pour info p.2
Les Petits Phares Groupe de soutien pour enfants endeuillés d'un parent	Enfants de 6 à 12 ans, endeuillés d'un parent	1 session de soir le mercredi	Maison de la Famille 
Vie de famille, de la discipline à l'amour... Rôle parental, discipline, et entraide dans les responsabilités parentales	Parents d'enfants de 6 ans à 12 ans	2 sessions de soir le lundi	
Halte-garderie Les Virevents Service de garde temporaire, temps partiel, d'urgence	Enfants âgés de 0 à 5 ans	Offert à l'année du lundi au vendredi de 8h30 à 16h00	
Atelier Mon cœur dans une valise Accompagner son enfant dans la séparation	Parent monoparental ou d'une famille recomposée	4 rencontres de soir	Bonjour Soleil 
Cafés-causeries Rencontres informelles pour discuter de divers sujets touchant les réalités des familles monoparentales et recomposées	Parent monoparental ou d'une famille recomposée	1 rencontre par mois de soir	
Capsules Juridiques (Pensions alimentaires et révision, les étapes d'une rupture et la loi, la médiation : est-ce pour nous?)	Parent monoparental ou d'une famille recomposée	2 rencontres de soir	
Nouveaux chefs Initiation à la cuisine	Parents et enfants âgés de 8 à 12 ans	4 rencontres la fin de semaine	
Aliénation parentale Mieux comprendre le syndrome	Parent monoparental ou d'une famille recomposée	1 rencontre de soir	
Coparentalité après la rupture	Parent d'une famille recomposée	2 rencontres de soir	
Les 6 C de l'encadrement parental	Parent monoparental ou d'une famille recomposée	1 rencontre de soir	
La recomposition Son rôle et la discipline	Parent d'une famille recomposée	1 session de soir	



RESSOURCES

ENFANTS 0-5 ANS

CPE <i>(BILA : Bureau Inscription Liste Attente/garderie)</i>	450 672-8826
Centre d'animation mères-enfants <i>Lieu de rencontre pour mamans et enfants</i>	514 445-5173
Centre périnatal Le Berceau <i>Services et activités de la période de la conception de l'enfant jusqu'à 1 an</i>	450 446-7760
Halte-Garderie Les Virevents <i>Service de garde temporaire, temps partiel, variable 0-5 ans</i>	450-446-0852
Matinées Mères-Enfants <i>Lieu de rencontre et d'échange pour les mères et leurs enfants</i>	450-464-7521
Prématernelle Trinity <i>Coopérative préscolaire pour les enfants de trois et quatre ans</i>	450-441-7028
Ressource famille..... <i>Écoute, références, soutien aux familles 0-5 ans.</i>	450-281-1301 / 514-503-5904

FAMILLES/ADULTES

Bonjour Soleil; Familles monoparentales/recomposées.. <i>Écoute, groupe d'entraide et de soutien, ateliers, activités familiales</i>	450 467-3479
Boutique aux fringues <i>Comptoir de vêtements à prix modique</i>	450 467-9025
Centre d'action bénévole de la Vallée du Richelieu..... <i>Aide alimentaire, aide financière à la rentrée scolaire, visite amicale</i>	450 467-9373
Centre d'action bénévole Les p'tits Bonheurs Saint-Bruno..... <i>Accompagnement transport, comptoir alimentaire, écoute, visite amicale</i>	450 441-0807
Centre de bénévolat Saint-Basile..... <i>Aide alimentaire, transport médical, échange gardiennage</i>	450 461-2111
Centre de femme l'Essentielle <i>Ateliers, groupes de partage, activités éducatives pour femmes</i>	450 467-3418
Centre de formation du Richelieu <i>Formation aux adultes, alphabétisation, francisation, insertion sociale</i>	450 467-6205
Centre d'entraide familial le Grain d'sel <i>comptoir alimentaire, cuisine collective et épicerie économique</i>	450-467-5733
Entraide pour hommes <i>Intervention, prévention, entraide, groupe de soutien pour hommes</i>	450 446-6225
Fin à la faim..... <i>Aide alimentaire</i>	450-446-5345
Friperie du CAB <i>Comptoir de vêtements à prix modique</i>	450 464-8949
L'Envol..... <i>Insertion socioprofessionnelle pour immigrants</i>	450-464-4481
Le petit pont..... <i>Échanges de garde, visites supervisées</i>	1 866 773-2225
Maison de la Famille de la Vallée du Richelieu..... <i>Ateliers parents-enfants, groupes de soutien, halte-garderie</i>	450 446-0852
Meublétout..... <i>Récupération et vente de meubles et jouets usagés</i>	450 464-7888
Tandem Emploi..... <i>Orientation de carrière, recherche d'emploi, informatique</i>	450 464-5323

URGENCE

Centre Antipoison.....	1 800 463-5060
CLSC des Patriotes <i>Consultation, clinique jeunesse, crise-ado-famille-enfance</i>	450 536-2572
Contact Richelieu-Yamaska..... <i>Situation de crise, suicide, deuil, intervention téléphonique et à domicile</i>	450 277-3553
Réception des signalements (DPJ).....	1-800-361-5310
Drogue, aide et référence.....	514 527-2626
Éducation Coup de fil.....	514 525-2573
Info-Santé.....	8-1-1
Ligne Parents.....	514 288-5555
Régie Police Richelieu St-Laurent.....	450 536-3333
Sureté du Québec.....	450-536-0032
Tel Jeunes.....	1 800 263-2266

ENFANTS/ADOLESCENTS

Arc-en-ciel..... <i>Prévention des dépendances, comportements à risque, sensibilisation, information</i>	450-446-1661
Auberge du coeur Le Baluchon..... <i>Hébergement temporaire pour jeunes en difficulté de 12 à 23 ans</i>	450-773-8818
Café Jeunesse La Butte Saint-Basile..... <i>Lieu de rassemblement et divertissement pour les jeunes</i>	450-461-8067
Carrefour Jeunesse Emploi..... <i>Services gratuits pour les 16-35 ans en intégration socioprofessionnelle</i>	450-464-4481
Grands frères et Grandes s�eurs <i>Richelieu-Yamaska</i>	450 464-6188
Justice alternative Richelieu-Yamaska <i>Encadrement des jeunes avec mesures extrajudiciaires</i>	450 446-1295
Le Virage..... <i>Centre de réadaptation en dépendance</i>	1-866-770-6622
Maison des jeunes de Saint-Bruno..... <i>Lieu de rassemblement, d'activités, d'écoute pour les jeunes</i>	450 441-1989
Maison des jeunes La Traversée <i>Arts de la scène, aide aux devoirs, sports, musique, cuisine collective</i>	
Point de service St-Antoine-sur-Richelieu.....	450-787-3497
Point de service de St-Marc-sur-Richelieu.....	450-584-2173
Maison des jeunes des 4 fenêtres <i>Activités diverses pour les ados, échange, écoute, aide aux devoirs</i>	
Point de service Belœil.....	450 536-9096
Point de service Mont-Saint-Hilaire.....	450 464-8224
Point de service Otterburn Park.....	450-536-0287
Maison des jeunes de Saint-Jean-Baptiste.....	450 467-1691
Travailleurs de milieu.....	514-432-1326
<i>�coute, références, accompagnement, distribution matériel stérile.....</i>	514-349-4749