

Ateliers parents/enfants 0 à 5 ans

Bébé et moi 0-6 mois

Atelier où parent et enfant passent un moment privilégié ensemble afin de renforcer le lien d'attachement tout en s'amusant et en favorisant le développement de l'enfant.

Bébé et moi 6-12 mois et Globe «trotteurs» 12-24 mois

Atelier parent-enfant pour favoriser le développement moteur, cognitif, affectif et social de votre tout-petit. Une première partie est réservée à des activités récréatives parent-enfant. En seconde partie, des discussions seront abordées sur des sujets variés. Les enfants pourront alors s'amuser avec une éducatrice à la halte-garderie.

L'exploration avec toi 2 à 3 ans

Un atelier pour mieux connaître votre enfant. Jeux, peinture, bricolages, cuisine, exercices, et autres activités pour explorer, apprendre et s'amuser. Quoi de mieux pour partager du temps de qualité ensemble!

Jouons avec les mots 3 à 5 ans

Sous forme de stations, cet atelier a comme objectif d'offrir aux parents et leurs enfants des activités pour jouer avec les mots par le biais de chansons, de bricolages, de jeux diversifiés et de découvertes. Cette activité permet aux parents de prendre plaisir à jouer avec leurs enfants tout en cultivant leur langage.

Viens bouger en famille 1 à 5 ans

Atelier qui offre aux parents et aux enfants de 1 à 5 ans une occasion de rire et de s'amuser. Au menu : un parcours moteur, des jeux de stimulation, de la danse et bien plus! Tout est prétexte à bouger ensemble! Les frères et sœurs sont les bienvenus.

Ateliers parents/enfants âge scolaire

Team Ados 11 à 14 ans

Atelier qui a comme objectif d'améliorer votre relation parent/ado. Les parents et ados sont séparés pour la première partie (90 min.) et se retrouvent pour une dernière activité (30 min.). Plusieurs thèmes seront abordés : la communication, la sexualité, la transition primaire-secondaire, l'estime de soi, etc.

Ateliers parents

Team Parents

Atelier conçu pour les parents qui désirent travailler ensemble au bien-être de leur famille et ce, sans s'oublier en tant que couple et comme individu. Plusieurs sujets seront abordés tels que l'éducation des enfants, le partage des tâches, les loisirs, la conciliation travail-famille et plus encore. La halte-garderie sera offerte durant les rencontres.

Jeunes mères

Groupe de soutien conçu pour briser l'isolement chez les mamans de moins de 25 ans. Les rencontres favorisent l'éducation populaire et la création d'un réseau d'entraide tout en leur offrant des outils et des connaissances générales.

Le rôle des parents dans l'éducation sexuelle des enfants 0-10 ans

Cet atelier, rempli de mises en situation et d'exemples concrets du quotidien, vous permettra de mieux comprendre la place que vous pouvez prendre dans l'éducation à la sexualité de votre enfant dès son plus jeune âge.

Ateliers aînés et aidants

Le cerveau en action

Si vous avez apprécié Muscler vos méninges, vous allez adorer cet atelier. Ces six ateliers explorent des phénomènes physiques et sociaux en lien avec le cerveau et le fonctionnement cognitif. Au menu : découvertes, jeux et expériences en groupe.

Pas à pas

La perte d'autonomie d'un conjoint ou d'un parent peut s'échelonner sur plusieurs années et il est difficile de prévoir quand certaines démarches administratives et de soutien doivent être débutées. Nous vous proposons, à travers ces ateliers, de vous accompagner pas à pas dans les différentes étapes, et ce, selon un continuum variable de la perte d'autonomie. Des professionnels seront invités pour vous guider dans vos démarches.

Passion

Ateliers créatifs de stimulation et de découverte pour les personnes de 50 ans et plus. Le but de ces ateliers est de vous faire découvrir de nouvelles passions ou intérêts pour des activités de tout genre. Tout le matériel nécessaire aux activités est fourni.

Yoga

Yoga adapté aux personnes de 50 ans et plus. Tapis de yoga requis.

Adapté : Ce cours est offert sur chaise. Cette formule de yoga est spécifique pour des personnes qui ont des limitations fonctionnelles physiques.

Doux : Les participants doivent être capables de se coucher et de s'asseoir au sol aisément et également de se relever facilement du sol, sans aide. Les postures de yoga sont majoritairement exécutées au sol, sur tapis.

Zumba

Zumba adapté aux personnes de 50 ans et plus.

Adapté : Ce cours est offert sur chaises, debout ou une combinaison des deux. Cette formule de Zumba est spécifique pour des personnes qui ont des limitations fonctionnelles physiques.

Gold® : Ce cours reprend la formule de Zumba combinant des éléments d'aérobic et des mouvements de danse tout en modifiant le rythme afin de s'adapter aux besoins des personnes de 50 ans et plus.

Atelier de méditation

Cet atelier vous propose d'explorer les bases de la méditation. La méditation permet de se rencontrer, de se reconnecter à l'essentiel, d'observer et mieux gérer les stimuli extérieurs et de découvrir qu'un océan de paix est à sa portée. En faisant meilleur usage de son esprit, le méditant influence positivement sa santé physique, mentale et émotionnelle.

De la maison à l'hébergement

L'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie oblige souvent l'aidant à faire des choix pour l'autre. La transition de la maison à l'hébergement est probablement le choix le plus difficile à faire pour l'aidant. Dans cet atelier, nous amorçons une réflexion avec les aidants sur ce cheminement afin de bien vivre ces changements et d'être bien préparé pour faciliter cette transition et diminuer le stress.

Aider sans se blesser

Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie oblige souvent l'aidant à faire des manoeuvres de déplacement qui peuvent occasionner des blessures. Cette formation est basée sur les principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) et est donnée par un instructeur certifié. Ces ateliers proposent des moyens et principes pour faciliter et sécuriser les manoeuvres de déplacement et ainsi minimiser les risques de blessure chez l'aidant.

Comprendre et transformer sa colère

D'où vient la colère? Quels sont ses mécanismes et effets néfastes tant sur soi que sur les autres. Tous les outils et les prises de conscience présentés dans cet atelier permettront de mieux gérer les excès de colère pour enfin s'en libérer.

Autres services

Coach parent

Un problème précis, une inquiétude qui persiste, des questions sans réponses. Une session privée pour vous, comme parent, afin de vous fournir des outils concrets, adaptés à vos valeurs familiales, qui vous aideront à retrouver l'harmonie dans votre demeure. Offert sur rendez-vous seulement, au coût de 20\$, en contactant Lucie Moreau au : 450-446-0852, poste 29.

Espace Famille

L'Espace Famille est un lieu de rencontre informel pour les parents et les enfants de la Vallée des Patriotes. Ouvert à la Maison de la Famille tous les vendredis de 9h00 à 12h00. Gratuit et sans inscription.

Halte-garderie les Virevents

Notre halte-garderie est offerte aux parents qui ont besoin de répit ou de dépannage. Le service est offert à tous les parents d'enfants âgés de 6 mois à 5 ans, du lundi au jeudi entre 8h30 et 16h00. Durant les ateliers, des places sont disponibles à la halte-garderie pour les enfants de 6 mois à 5 ans sur réservation. Vous êtes invités à venir nous rencontrer sur rendez-vous. Pour plus d'information, veuillez communiquer au : 450-446-0852, poste 35.

Évasion du vendredi soir

Notre halte-garderie vous offre 2 soirées de garde par mois, de 17h00 à 20h30, pour vos enfants de 2 à 10 ans. Le souper des enfants est fourni. La soirée est au coût de 15\$ pour le 1^{er} enfant et de 5\$ pour les autres enfants de la même famille.

Journée pédagogique

Notre halte scolaire accueillera vos enfants de 5 à 12 ans, les vendredis 22 septembre (Rallye des couleurs) et 20 octobre (Les masques) de 8h30 à 16h00. Au coût de 15\$ par enfant et de 5\$ pour les autres enfants de la même famille.

Pavillon des Aînés

Le Pavillon des Aînés est une maison qui reçoit des personnes âgées en perte d'autonomie dans le but d'offrir un répit aux proches aidants qui s'occupent d'eux. Cet endroit se veut un milieu de vie familial et flexible avec différentes activités selon les goûts et capacités de chacun. Du lundi au jeudi entre 9h00 et 16h00 et un samedi par mois. Pour plus d'information, veuillez communiquer au 450-446-0852, poste 32.

Répit à domicile

La Maison de la Famille offre la possibilité aux aidants de recevoir à domicile une accompagnatrice pour assister la personne en perte d'autonomie dont ils ont la charge. Son rôle consiste à offrir du répit à l'aidant en offrant un accompagnement à l'aidé dans ses activités quotidiennes selon ses goûts et ses capacités. Les familles qui désirent avoir accès à ce service doivent être référées par le CLSC.

Rencontre individuelle et familiale pour proche aidant

Une intervenante est disponible pour des rencontres à la Maison de la Famille ou à domicile afin de conseiller et soutenir les aidants face aux difficultés qu'ils pourraient rencontrer dans leur rôle au quotidien. Les rencontres peuvent être individuelles ou familiales, selon les besoins. Ce service est offert gratuitement, sur rendez-vous seulement. Veuillez communiquer au 450-446-0852, poste 32.

Session Automne 2017







**Maison
de la Famille**
de la Vallée du Richelieu



91, boulevard Cartier
Beloeil, QC, J3G 6R4
450-446-0852 ou reception@mfvr.ca
www.mfvr.ca

Les inscriptions se feront en ligne sur notre site web via la plateforme Amilia ou en personne à la réception à compter du lundi 21 août à 9h00. L'adhésion au coût de 20\$, valide du 1^{er} avril au 31 mars est obligatoire pour vous inscrire à la plupart des activités.

Veuillez noter que des changements dans la programmation pourraient survenir sans préavis. Le coût ne devrait pas être un obstacle à votre participation, contactez-nous.

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AM	Salle Richelieu	Viens Bouger parents/enfants de 1 à 5 ans 18 septembre au 20 novembre (Férial 9 octobre) 9h00 à 11h00 Coût : 20\$ / 5\$ enfant additionnel	Globe «trotteurs» parents/enfants de 12 à 24 mois 19 septembre au 21 novembre (Congé le 14 novembre) 9h00 à 11h00 Coût : 30\$	Jouons avec les mots parents/enfants de 3 à 5 ans 20 septembre au 22 novembre (Congé le 15 novembre) 9h30 à 11h00 Coût : 20\$	J'explore avec toi parents/enfants de 2 à 3 ans 21 septembre au 16 novembre 9h00 à 11h00 Coût : 20\$	Espace Famille Parents/enfants de 0 à 5 ans Tous les vendredis en continu 9h00 à 12h00 Coût : Gratuit	
	Salle La Montagne	Bébé et moi en action parents/enfants de 6 à 12 mois 18 septembre au 20 novembre (Férial 9 octobre) 9h00 à 11h00 Coût : 30\$	Bébé et moi 0-6 mois parents/enfants de 0 à 6 mois 19 septembre au 21 novembre (Congé le 14 novembre) 9h00 à 11h00 Coût : 20\$	Jeunes mères mères de moins de 25 ans 20 septembre au 29 novembre (Congé le 15 novembre) 9h00 à 11h30 Coût : Gratuit			Team Parents Groupe de parents 23 septembre au 28 octobre (Congé le 7 octobre) 9h30 à 11h30 Coût : 40\$
AM ou PM	Centre des Loisirs		Zumba 50 ans et + 26 septembre au 28 novembre Zumba Gold® : 9h30 à 10h30 Zumba adapté : 10h45 à 11h45 Coût : 70\$ Lieu : Centre des Loisirs de Beloeil 240 rue Hertel	Yoga 50 ans et + 27 septembre au 29 novembre Yoga adapté : 13h15 à 14h15 Yoga doux : 14h30 à 15h30 Coût : 70\$ Lieu : Centre des Loisirs de Beloeil 240 rue Hertel			
PM	Salle Richelieu						
	Salle La Montagne	Ateliers pour aidants Atelier de méditation 18 septembre au 16 octobre (Férial 9 octobre) Comprendre et transformer sa colère 23 octobre au 13 novembre De la maison à l'hébergement 20 novembre au 11 décembre 13h00 à 15h00 Coût : 35\$ / gratuit pour les aidants	Le cerveau en action 50 ans et + 19 septembre au 24 octobre 13h30 à 15h30 Coût : 35\$	Atelier/conférence Le rôle des parents dans l'éducation sexuelle des enfants 0-10 ans en 2 parties, les 4 et 11 octobre 13h30-15h30 Coût : Gratuit		Pas à Pas Groupe pour les aidants 29 septembre au 3 novembre 13h00 à 15h00 Coût : Gratuit	
Soir	Salle La Montagne	Team Ados parents/ados de 11 à 14 ans 16 octobre au 6 novembre 18h30 à 20h30 Coût : 30\$				Aider sans se blesser Groupe pour les aidants 17 novembre au 1 ^{er} décembre 13h00 à 16h00 Coût : 25\$ Lieu : Pavillon des Aînés 354 rue Brousseau	Évasion du vendredi soir Enfants de 2 à 10 ans 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 décembre 17h00 à 20h30
		<p>Légendes</p> <ul style="list-style-type: none">  Petite enfance  Parents  Âge scolaire  Aînés et Aidants 					