

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 en action 6-12 mois et Les 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.

J'explore 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

Atelier qui 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 les mots avec leurs enfants tout en cultivant leur langage.

Estime de soi 3 à 5 ans

Atelier conçu pour améliorer la relation parent/enfant en augmentant le lien d'attachement, la capacité de communication et l'estime de soi. La première partie est consacrée aux activités éducatives parent/enfant. Pour la seconde partie, pendant que les parents profitent d'une discussion animée, les enfants s'amuseront avec une éducatrice.

Ateliers parents/enfants âge scolaire

Papa et moi 5 à 10 ans

Atelier papa-enfant conçu pour s'amuser, partager des moments de qualité et apprendre à mieux connaître votre enfant. Thèmes variés et activités amusantes qui sauront plaire à tous.

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

Brin de Jasette

Moment libre pour jaser entre parents. Tous les sujets sont permis et le café est fourni! Intervenante sur place et service de halte-garderie disponible sur réservation. Aucune inscription nécessaire, vous venez lorsque le coeur vous en dit.

Conseil de famille

Atelier qui permet d'accompagner les parents d'enfants âgés entre 0 et 12 ans dans l'encadrement de leurs enfants en établissant une saine discipline et en intégrant des règles de vie familiales. On y aborde des thèmes tels que: la colère, les types d'autorité, l'établissement de règles, la communication et la résolution de conflits.

Jeunes mères

Groupe 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.

Ateliers aînés et aidants

Café-rencontres

Le groupe de support permet aux proches aidants d'échanger sur leur réalité, d'obtenir de l'aide des autres participants, de développer des liens avec d'autres proches aidants qui vivent une réalité semblable et de briser leur solitude.

Musclez vos méninges

Cet atelier vise à promouvoir la vitalité intellectuelle des personnes de 50 ans et plus, tout en ayant du plaisir. Vous obtiendrez de l'information au sujet du vieillissement intellectuel normal et vous expérimenterez des jeux stimulants.

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

Nouvelle série d'ateliers 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. Chaque atelier touche aux sphères manuelle, cognitive, physique et sensorielle. Tout le matériel nécessaire aux activités est fourni.

Yoga adapté

Cours de yoga adapté s'adressant aux personnes de 50 ans et plus. Les cours sont offerts sur chaise. Cette formule de yoga est spécifique pour des personnes qui ont des limitations fonctionnelles physiques et qui ne pourraient participer au cours de yoga doux. Tapis de yoga requis.

Yoga doux

Cours de yoga adapté s'adressant aux personnes de 50 ans et plus. 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. Tapis de yoga requis.

Zumba adapté

Cours de Zumba adapté s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, combinant des éléments d'aérobic et des mouvements de danse. Ces cours sont offerts sur chaises, debout ou une combinaison des deux. Cette formule de Zumba est spécifique pour des personnes qui ont des limitations fonctionnelles physiques et qui ne pourraient participer au cours de Zumba Gold®.

Zumba 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.

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 #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. Vous êtes invités à venir nous rencontrer sur rendez-vous, il nous fera plaisir de vous informer de nos services. Durant les ateliers, des places sont disponibles à la halte-garderie pour les enfants de 6 mois à 5 ans sur réservation. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Sylvie Désormeaux au: 450-446-0852 #35.

L'évasion du vendredi soir

Notre halte-garderie vous offre maintenant 2 soirées par mois de garde pour vos enfants, afin de vous permettre de sortir entre adultes. Cette activité est offerte aux enfants âgés de 2 à 10 ans, plaisir garanti de 17h00 à 20h30 et le souper des enfants est fourni. La soirée est au coût de 15\$ pour le 1er enfant et de 5\$ pour les autres enfants de la même famille. 7 avril-21 avril, 12 mai-26 mai, 2 juin et 16 juin.

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. Le service est offert du lundi au jeudi entre 9h00 et 16h00 et 1 samedi par mois. Prenez rendez-vous et venez visiter le Pavillon afin de vous familiariser avec son fonctionnement. Contactez Isabelle Desrosiers au 450-446-0852 #32.

Répit à domicile

La Maison de la Famille de la Vallée du Richelieu 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.

On jardine en famille

Afin de célébrer la Semaine des familles, la Maison de la Famille vous invite à une activité amusante de jardinage. Cette journée qui se veut intergénérationnelle est gratuite et ouverte à tous. Vous repartirez avec votre création. C'est un rendez-vous le samedi 20 mai entre 9h00 et 12h00.

Rencontre individuel 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 contacter Isabelle Desrosiers au 450-446-0852, poste 32.

Session Printemps 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 13 mars 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
Bébé et moi en action Groupe parents/enfants de 6 à 12 mois 9 rencontres du 10 avril au 19 juin 9h00 à 11h00 Coût : 30\$	Les globe «trotteurs» Groupe parents/enfants de 12 à 24 mois 9 rencontres du 18 avril au 13 juin 9h00 à 11h00 Coût : 30\$		Estime de soi Groupe parents/enfants de 3 à 5 ans 9 rencontres du 13 avril au 8 juin 9h00 à 11h00 Coût : 30\$	Espace Famille Parents/enfants Tous les vendredis en continue 9h00 à 12h00 Coût : Gratuit
Brin de jasette 10 avril au 19 juin 9h00 à 11h00 Coût : Gratuit	Conseil de famille Groupe pour parents 7 rencontres du 25 avril au 6 juin 9h00 à 11h00 Coût : 20\$	Jeunes mères Groupe de soutien pour mères de moins de 25 ans 19 avril au 14 juin 9h00 à 11h30 Coût : Gratuit	J'explore avec toi Groupe parents/enfants de 2 à 3 ans 9 rencontres du 20 avril au 15 juin 9h00 à 11h00 Coût : 20\$	
	Zumba Groupe pour personnes de 50 ans et + série de 9 cours du 25 avril au 20 juin Zumba adapté : 9h30 à 10h30 Zumba Gold® : 10h45 à 11h45 Coût : 65\$ Lieu : Centre des Loisirs de Beloeil 240 rue Hertel	Passion Groupe pour personnes de 50 ans et + série de 5 rencontres 19 avril, 3-17-31 mai et 14 juin 13h00 à 15h00 Coût : 25\$ Gratuit pour les aidants		Samedi
	Bébé et moi 0-6 mois Groupe parents/enfants 9 rencontres du 18 avril au 13 juin 13h00 à 15h00 Coût : 20\$	Café-Rencontres Groupe pour les aidants 26 avril, 10-24 mai et 7 juin 13h00 à 15h00 Coût : Gratuit		Papa et moi Groupe pères/enfants de 5 à 10 ans 4 rencontres 22 avril, 6-27 mai et 3 juin 9h00 à 11h00 Coût : 30\$
	Musclez vos méninges Groupe pour personnes de 50 ans et + 10 rencontres du 11 avril au 13 juin 13h00 à 15h30 Coût : 55\$	Yoga Groupe pour personnes de 50 ans et + 8 cours du 12 avril au 31 mai Yoga adapté : 13h15 à 14h15 Yoga doux : 14h30 à 15h30 Coût : 60\$ Lieu : Centre des Loisirs de Beloeil 240 rue Hertel	Jouons avec les mots Groupe parents/enfants de 3 à 5 ans 9 rencontres du 20 avril au 15 juin 13h00 à 14h30 Coût : 20\$	On jardine en famille Grand-parents/Parents/enfants Activité pour la semaine des Familles 20 mai À l'heure qui vous convient entre 9h00 et 12h00 Coût : Gratuit
Team Ados Groupe parents/ados de 11 à 14 ans 4 rencontres du 24 avril au 15 mai 19h00 à 21h00 Coût : 30\$	Pas à Pas Groupe pour les aidants 6 rencontres du 25 avril au 30 mai 18h30 à 20h30 Coût : Gratuit			Légendes  Parents/Enfants 0-5 ans  Parents  Parents/Enfants d'âge scolaire  Aînés et Aidants