

## 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.

### *Raconte-moi une fable 2 à 3 ans*

Les Fables de La Fontaine ont bercé tellement d'enfances! Chaque semaine, une nouvelle fable sera le point de départ de nouvelles activités. Les costumes, marionnettes, bricolages et théâtre vous feront vivre une foule d'aventures.

### *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 18 mois à 5 ans*

Atelier qui offre aux parents et aux enfants de 18 mois à 5 ans une occasion de rire et de s'amuser. Au menu : un parcours moteur, des jeux de stimulation, des instruments de musique, de la danse et bien plus! Tout est prétexte à bouger ensemble! Les frères et sœurs sont les bienvenus.

### *Famille en action*

Les familles sont invitées à être en action dans notre salle de psychomotricité nouvellement aménagée! Sur place : parcours, mini escalade, balançoires et bien plus! Espace de jeu libre et sans inscription. La supervision du parent est obligatoire.

## Ateliers parents/enfants âge scolaire

### *Team Ados*

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

### *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.

### *L'autorité bienveillante*

Cet atelier vous aidera à mettre en place une autorité bienveillante en vous offrant différents outils et des moments d'échanges entre les participants et l'animatrice. Assumer son autorité avec bienveillance est la clé pour instaurer une bonne discipline à la maison. Les enfants ont besoin d'un cadre clair et sécurisant pour se sentir confiants et être heureux.

## Ateliers aînés et aidants

### *Passion*

Ateliers d'arts créatifs et de découvertes 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 chaise, 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.

### *Agir au lieu de réagir*

Notre conditionnement mental guide nos réactions. Conséquemment, nous revivons sans cesse des expériences similaires qui nous rendent malheureux. Nous allons voir dans cet atelier comment récupérer notre pouvoir personnel et agir avec sagesse.

### *Les chemins du lâcher-prise*

Cet atelier permet d'explorer différentes facettes et moyens pour lâcher-prise. En appliquant ces outils, vous vous libérez du stress toxique. Vous pourrez ainsi réapprendre à vivre en paix au travers des aléas de la vie.

### *Le cerveau en action*

Si vous avez apprécié Musclez 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.

### *Tricoté et café*

Cette activité se veut d'abord une occasion de partage, d'échange et de nouvelles rencontres. Un espace pour tricoter ou crocheter tout en discutant et en dégustant un thé ou un café. Apportez votre ouvrage ou venez en débiter un. Pas besoin de savoir tricoter, nous allons vous aider!

## Autres services

### *Coach parent*

Vous êtes aux prises avec 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<sup>er</sup> enfant et de 5\$ pour les autres enfants de la même famille.

### *Soirée-conférence*

Guillaume Bertrand partagera sa réalité et son quotidien en tant qu'adulte Asperger.

### *Camp Estival*

Notre halte scolaire accueillera vos enfants de 5 à 12 ans, du 20 au 24 août et du 27 au 29 août. NOUVELLES HEURES incluant le service de garde : de 7h30 à 17h00. 25\$ par jour. À l'achat de 4 journées et plus pour un même enfant, les journées subséquentes seront à 20\$. Seulement 18 places disponibles.

### *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. 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 Printemps 2018



91, boul. Cartier  
Beloeil J3G 6R4

450-446-0852 ou [reception@mfvr.ca](mailto:reception@mfvr.ca)

[www.mfvr.ca](http://www.mfvr.ca)



Les inscriptions se font en ligne sur notre site web via la plateforme Amilia ou en personne à la réception à compter du lundi 12 mars à 9h00.

L'adhésion au coût de 20\$, valide du 1<sup>er</sup> avril 2018 au 31 mars 2019, est obligatoire pour vous inscrire à la plupart des activités.

Veillez noter que des changements dans la programmation pourraient survenir sans préavis. Sauf avis contraire, en cas d'annulation d'un atelier (température ou maladie de l'animatrice) une reprise est prévue la semaine suivant la fin de la série. Le coût ne devrait pas être un obstacle à votre participation, contactez-nous.

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
AM	Salle Richelieu	<b>Viens Bouger</b> parents/enfants de 18 mois à 5 ans 16 avril au 18 juin (congé le 21 mai) 9h00 à 11h00 Coût : 20\$ / 5\$ enfant additionnel	<b>Raconte-moi une fable</b> parents/enfants de 2 à 3 ans 17 avril au 12 juin 9h30 à 11h00 Coût : 20\$ / 5\$ enfant additionnel	<b>Viens Bouger</b> parents/enfants de 18 mois à 5 ans 18 avril au 13 juin 9h00 à 11h00 Coût : 20\$ / 5\$ enfant additionnel	<b>Globe «trotteurs»</b> parents/enfants de 12 à 24 mois 19 avril au 14 juin 9h00 à 11h00 Coût : 30\$	<b>Espace Famille</b> parents/enfants de 0 à 5 ans Tous les vendredis en continu 9h00 à 12h00 Coût : Gratuit	
	Salle La Montagne	<b>Bébé et moi en action</b> parents/enfants de 6 à 12 mois 16 avril au 18 juin (congé le 21 mai) 9h00 à 11h00 Coût : 30\$	<b>Bébé et moi 0-6 mois</b> parents/enfants de 0 à 6 mois 17 avril au 12 juin 9h00 à 11h00 Coût : 20\$	<b>Jouons avec les mots</b> parents/enfants de 3 à 5 ans 18 avril au 13 juin 9h30 à 11h00 Coût : 20\$	<b>Jeunes mères</b> mères de moins de 25 ans 19 avril au 14 juin 9h00 à 11h30 Coût : Gratuit		
AM ou PM	Centre des Loisirs		<b>Zumba</b> 50 ans et + 17 avril au 12 juin Zumba Gold® : 9h30 à 10h30 Zumba Gold adapté : 10h45 à 11h45 Coût : 63\$ Lieu : Centre des Loisirs de Beloeil 240 rue Hertel	<b>Yoga</b> 50 ans et + 18 avril au 30 mai Yoga adapté : 13h15 à 14h15 Yoga doux : 14h30 à 15h30 Coût : 49\$ Lieu : Centre des Loisirs de Beloeil 240 rue Hertel			
PM	Salle Richelieu	<b>Agir au lieu de réagir</b> 50 ans et + 16 avril au 7 mai 13h15 à 15h15 Coût : 35\$ / gratuit pour les aidants	<b>Famille en action</b> libre et sans inscription 17 avril au 12 juin 13h00 à 15h30 Coût : Gratuit			<b>Tricothé et café</b> 50 ans et + 20 avril, 4-18 mai, 1 <sup>er</sup> -15 juin 13h15 à 15h15 (Pavillon des Aînés) Coût : Gratuit	
	Salle La Montagne	<b>Les chemins du lâcher-prise</b> 50 ans et + 14 mai au 11 juin (congé le 21 mai) 13h15 à 15h15 Coût : 35\$ / gratuit pour les aidants	<b>Passion</b> 50 ans et + 17 avril au 15 mai 13h00 à 15h30 Coût : 35\$		<b>Le cerveau en action</b> 50 ans et + 19 avril au 24 mai 13h15 à 15h15 Coût : 35\$		<b>Légendes</b>  ★ Petite enfance  ★ Parents  ★ Âge scolaire  ★ Aînés et Aidants
Soir	Salle La Montagne	<b>Pas à pas</b> groupe pour les aidants 16 avril au 28 mai (congé le 21 mai) 18h30 à 20h30 Coût : Gratuit	<b>Team Ados</b> parents/enfants de 10 à 13 ans 17 avril, 1-15-29 mai 18h30 à 20h30 Coût : 30\$  <b>L'autorité bienveillante</b> 24 avril, 8-22 mai et 5 juin 18h30 à 20h30 Coût : 20\$ / 5\$ pour le 2 <sup>e</sup> parent	<b>Soirée conférence</b> 2 mai 19h00 à 20h30 Guillaume Bertrand partagera sa réalité et son quotidien en tant qu'adulte Asperger. Coût : 5\$		<b>Évasion du vendredi soir</b> Enfants de 2 à 10 ans 6-20 avril, 4-25 mai et 8 juin 17h00 à 20h30	