



La Mèreveille centre de ressources périnatales

géré par Naissance-Renaissance des Hautes-Laurentides

1525, Principale Nord, Rivière-Rouge (Qc) J0T 1T0

Tél. : (819) 275-7653 Sans frais : (866) 623-3009 Télécopieur : (819) 623-7040

Courriel : nais-renais@ireseau.com

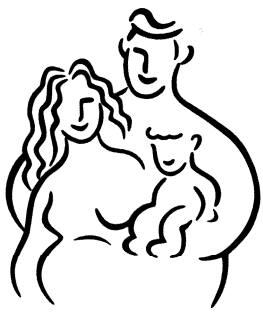
Site internet : <http://www.telebecinternet.com/mereveille>

HIVER 2010 à Rivière-Rouge

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Janvier					1 Fermé	
	4	5 Fermé	6 AM Rencontre d'allaitement	7	8	
	11	12 AM Cuisine prénatale et postnatale	13 AM Massage bébé 1	14	15 AM Délima 1	
	18	19 AM Cuisine petits pots 3	20 AM Massage bébé 2	21	22 AM Délima 2	
	25	26 AM Cuisine prénatale et postnatale	27 AM Massage bébé 3	28	29 AM Délima 3	
Février	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
	1	2 AM Cuisine petits pots 4	3 AM Rencontre d'allaitement Soir Urgence bébé	4	5 AM Délima 4	
	8	9 AM Cuisine prénatale et postnatale	10 PM Atelier sur le portage	11	12 AM Activité parents-enfants avec inscription	
	15	16 AM Cuisine petits pots 1	17 AM Communication famille	18	19 AM Activité parents-enfants avec inscription	
	22	23 AM Cuisine prénatale et postnatale	24 AM Communication couple	25	26 AM Langage 0-18 mois	
Mars	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
	1	2 AM Cuisine petits pots 2	3 AM Rencontre d'allaitement	4	5 AM Activité parents-enfants avec inscription	
	8	<u>Activités sur demande</u> Y'app, Délima Classe-famille Yoga postnatal	9 AM Cuisine prénatale et postnatale	10 PM Yoga postnatal 1	11	12 AM Activité parents-enfants avec inscription
	15		16 AM Cuisine petits pots 3	17 PM Yoga postnatal 2	18	19 AM Activité parents-enfants avec inscription
	22		23 AM Cuisine prénatale et postnatale	24 PM Yoga postnatal 3	25	26 AM Langage 18-36 mois
29	30 AM Cuisine petits pots 4		31 PM Yoga postnatal 4			
Avril		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
				1	2 AM Activité parents-enfants avec inscription	
	5	6	7 AM Rencontre d'allaitement	8	9 AM Langage 3-5 ans	
	12	13 AM Cuisine petits pots 1	14 AM Discipline 1	15	16 AM Activité parents-enfants avec inscription	
	19	20 AM Cuisine prénatale et postnatale	21 AM Discipline 2	22	23 AM Activité parents-enfants avec inscription	
26	27 AM Cuisine petits pots 2	28	29	30 AM Activité parents-enfants avec inscription		

Toutes ces activités peuvent être développées, sur demande, dans différentes municipalités du territoire de la MRC d'Antoine-Labelle, de Notre-Dame-du-Laus, à Rivière-Rouge.

N.B. La programmation est sujette à changement, vérifiez l'horaire de nos activités qui est diffusée à la radio et dans les journaux locaux.



La Mèreveille
centre péri-ressources

*
géré par naissance-renaissance
des hautes-laurentides



PROGRAMMATION HIVER 2010 À RIVIÈRE-ROUGE

Centre de santé et de services sociaux d'Antoine-Labelle

1525, rue de l'Annonciation Nord

Rivière-Rouge (Québec) J0T 1T0

819-275-7653 sans frais: 1-866-623-3009

Local: S-SS1-8

La Mèreveille vous invite dès maintenant à vous inscrire aux activités en téléphonant au 819-275-7653 ou sans frais au 1-866-623-3009.

* **Gratuit: Possibilité de gardiennage sur place avec jeux pour les bébés et enfants**

"Rencontre de parents avec leurs enfants (0-2 ans) pour échanger, rire et partager avec une personne ressource."

Rencontres postnatales

Venez échanger sur différents sujets!

Horaire : Langage 3-5 ans, développement du bébé et jeux de stimulation, l'été, le soleil et les moustiques, l'introduction des solides, la discipline, le retour au travail, **de 9h30 à 12h00. Autres thèmes sur demande**

**Gratuit et inscriptions requises.*



Urgence-bébé

Les premiers soins à donner aux bébés en cas de :
Réanimation cardio-respiratoire, brûlures, intoxication, etc.

HORAIRE : SUR DEMANDE

**Coût et inscriptions requises.*



Programme de nutrition

HORAIRE : CUISINE PRÉNATALE ET POSTNATALE LES MARDIS DE 9H À 14H.
CUISINE PETITS POTS (PURÉES MAISON) LES MARDIS DE 9H À 12H.
ATELIER DE CUISINE VÉGÉTARIENNE SUR DEMANDE.

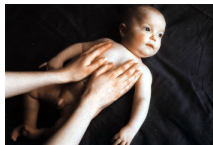
Cuisine pré et postnatale : le 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars et 20 avril 2010
Si vous êtes enceinte ou avez un bébé de moins de 2 ans...
Que vous avez envie de cuisiner en groupe, question de faire des économies et d'apprendre en s'amusant.

Cuisine petits pots : le 19 janvier, 2 et 16 février, 2, 16 et 30 mars, 13 et 27 avril 2010
Si vous avez un bébé entre 4 et 7 mois... Que vous avez envie de cuisiner en groupe, d'apprendre en s'amusant et d'offrir à votre bébé des purées économiques, saines et équilibrées.

**Cotisation et inscriptions requises.*

Massage bébé

0 à 8 mois



HORAIRE : LES 13, 20 ET 27 JANVIER 2010
DE 9H30 12H00

Venez apprendre le langage du toucher, 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 inscriptions requises.*

PRÉNATAL
HORAIRE : SUR DEMANDE

Pour favoriser le contact avec votre bébé, apprendre à mieux respirer et relaxer, garder la forme durant la grossesse et faire des exercices préparatoires à l'accouchement. Venez seule ou en couple!

Session de 6 rencontres

Yoga

POSTNATAL
HORAIRE : SUR DEMANDE
Pour faciliter la remise en forme de la maman après l'accouchement pour diminuer la fatigue et éviter l'épuisement, pour augmenter l'estime de soi par son image corporelle

Session de 4 rencontres



Atelier portage

Pour en apprendre davantage sur les bienfaits du portage et les différents types de porte-bébé, inscrivez-vous au prochain atelier offert par La Mèreveille.

Horaire : le 10 février 2010 de 13h30 à 16h00



HORAIRE : LES PREMIERS MERCREDIS DU MOIS : LE 6 JANVIER, 3 FÉVRIER, 3 MARS, LE 7 AVRIL 2010 DE 9H30 À 12H00

Autres services offerts par le CSSS

Rencontres d'allaitement



Nouveau

Activités parents-enfants

Classe famille : Pour jouer, bricoler et permettre aux parents de se ressourcer avec leurs enfants.

Brin d'éveil : Série de 6 rencontres par groupe d'âge (0-6, 6-12, 12-18 mois). Thèmes développés : colère, développement, communication, peur, jeux de stimulation selon l'âge. S'inscrire le plus tôt possible.