



## La Mèreveille centre de ressources périnatales

géré par Naissance-Renaissance des Hautes-Laurentides

2797, chemin Adolphe-Chapleau, Mont-Laurier (Qc) J9L 2N7

Tél. : (819) 623-3009 Sans frais : (866) 623-3009 Rivière-Rouge : (819) 275-7653

Télécopieur : (819) 623-7040 Courriel : nais-renais@ireseau.com

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

# HIVER 2010 à Mont-Laurier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Janvier</b>					1 Fermé
	4	5	6 AM Cuisine petits pots 4	7 AM Rencontre d'allaitement	8
	11 PM Cardio bébé 1	12 Soir Yoga prénatal 1	13 AM Cuisine petits pots 1	14 AM Développement du bébé et jeux de stimulation	15 AM Cuisine postnatale (18-36 mois)
	18 PM Cardio bébé 2	19 PM Massage bébé 1 Soir Yoga prénatal 2	20 PM Cuisine postnatale (0-18 mois)	21 AM Sécurité des bébés	22 AM Cuisine postnatale (0-18 mois) <b>23 janvier : journée de préparation à l'accouchement et à la naissance</b>
	25 PM Cardio bébé 3	26 PM Massage bébé 2 Soir Yoga prénatal 3	27 AM Cuisine petits pots 2 PM Cuisine prénatale	28 AM Introduction des solides	29 AM Cuisine prénatale
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Février</b>	1 PM Cardio bébé 4	2 Soir Yoga prénatal 4	3 PM Atelier sur le portage	4 AM Rencontre d'allaitement Soir Urgence bébé	5
	8 PM Cardio bébé 5	9 PM Massage bébé 3 Soir Yoga prénatal 5	10 AM Cuisine petits pots 3 PM Yoga postnatal 1	11 AM Couches de coton	12 AM Cuisine postnatale (18-36 mois)
	15 PM Cardio bébé 6	16 Soir Yoga prénatal 6	17 PM Cuisine postnatale (0-18 mois) PM Yoga postnatal 2	18 AM Sommeil, rêves et cauchemars	19 AM Cuisine postnatale (0-18 mois)
	22 PM Cardio bébé 7	23	24 AM Cuisine petits pots 4 PM Cuisine prénatale PM Yoga postnatal 3	25 AM Relation parents/enfants La discipline	26 AM Cuisine prénatale
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Mars</b>	1 PM Cardio bébé 8	2 Soir Yoga prénatal 1	3 PM Yoga postnatal 4	4 AM Rencontre d'allaitement	<b>5 6 mars : journée de préparation à l'accouchement et à la naissance</b>
	8 PM Cardio bébé 1	9 AM Urgence enfant 1 à 5 ans PM Massage bébé 1 Soir Yoga prénatal 2	10 AM Cuisine petits pots 1 PM Atelier sur le portage	11 AM Langage 0-18 mois	12 AM Cuisine postnatale (18-36 mois)
	15 PM Cardio bébé 2	16 PM Massage bébé 2 Soir Yoga prénatal 3	17 PM Cuisine postnatale (0-18 mois)	18 AM Communication	19 AM Cuisine postnatale (0-18 mois)
	22 PM Cardio bébé 3	23 PM Massage bébé 3 Soir Yoga prénatal 4	24 AM Cuisine petits pots 2 PM Cuisine prénatale	25 AM Communication couple	26 AM Cuisine prénatale
	29 PM Cardio bébé 4	30 Soir Yoga prénatal 5	31		
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Avril</b>				1 AM Rencontre d'allaitement	2
	5 Férié Pâques	6 Soir Yoga prénatal 6	7 AM Cuisine petits pots 3 PM Atelier sur le portage	8 AM Ostéopathie des bébés	9
	12 PM Cardio bébé 5	13	14	15 AM Comment éviter l'épuisement après l'accouchement Soir Urgence bébé	16 AM Cuisine postnatale (18-36 mois)
	19 PM Cardio bébé 6	20 Soir Yoga prénatal 1	21 AM Cuisine petits pots 4 PM Cuisine postnatale (0-18 mois)	22 AM Jeux et exercices avec bébé	23 AM Cuisine postnatale (0-18 mois)
	26 PM Cardio bébé 7	27 Soir Yoga prénatal 2	28 PM Cuisine prénatale	29 AM Retour au travail	30 AM Cuisine prénatale

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 MONT-LAURIER

2797, chemin Adolphe-Chapleau, Mont-Laurier, QC, J9L 2N7

Tél. : (819) 623-3009 - Sans frais : (866) 623-3009

Rivière-Rouge : (819) 275-7653 Fax : (819) 623-7040

Courriel : nais-renais@ireseau.com

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

HEURES D'OUVERTURE : 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

**La Mèreveille vous invite dès maintenant à vous inscrire aux activités en téléphonant au 819 623-3009**

**Rencontres postnatales**  
\* 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."

**Les jeudis de 9h30 à 12h... Venez échanger sur différents sujets!**

Divers sujets peuvent être abordés : les soins du bébé, le sommeil et les rêves, le développement et jeux de stimulation, l'introduction des solides, etc.

\*Gratuit et inscriptions requises.



**Urgence-bébé**

HORAIRE 4 FÉVRIER ET 15 AVRIL À 19H00

Les premiers soins à donner aux bébés en cas de :

Réanimation cardio-respiratoire, brûlures, intoxication, etc.

\*Coût et inscriptions requises.



**Programme de nutrition**

HORAIRE : CUISINE PRÉNATALE ET POSTNATALE

LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H ET LES VENDREDIS DE 9H À 14H.

CUISINE PETITS POTS (PURÉES MAISON) LES MERCREDIS DE 9H À 12H.

ATELIER DE CUISINE VÉGÉTARIENNE SUR DEMANDE. \*Cotisation et inscriptions requises.

Cuisine pré et postnatale

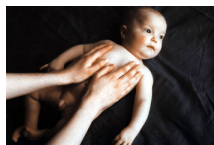
Si vous êtes enceinte ou avez un bébé de moins de 2 ans...  
Que vous avez envie de cuisiner en groupe, question de faire des économies et d'apprendre en s'amusant.

Cuisine petits pots

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.

**Massage bébé**  
0 à 8 mois

HORAIRE : LES MARDIS DU 19 JANVIER AU 2 FÉVRIER ET DU 9 AU 23 MARS 2010 DE 13H30 À 15H30



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.

PRÉNATAL HORAIRE : LES MARDIS DE 19H À 21H15

DU 12 JANVIER AU 16 FÉVRIER ET 2 MARS AU 6 AVRIL 2010

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

SESSION DE 6 RENCONTRES

**Yoga**



POSTNATAL HORAIRE : LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H00 DU 10 FÉVRIER AU 3 MARS 2010

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

HORAIRE : LES PREMIERS JEUDIS DU MOIS : 7 JANVIER, 4 FÉVRIER, 4 MARS ET 1 AVRIL 2010 DE 9H30 À 12H

**Autres services offerts**

Informations durant la grossesse et après la naissance, soutien téléphonique, service de marrainage, visites à domicile et rencontres de groupe. \*Gratuit.

**Rencontre d'allaitement**



**Cardio-bébé**

8 rencontres avec bébé, pour remettre le corps et les muscles en bonne condition physique! Les lundis de 13h30 à 14h30.

\*Tarification selon le revenu, services gratuits pour les personnes à faible revenu et inscriptions requises.

HORAIRE : 3 FÉVRIER, 10 MARS ET 7 AVRIL 2010 DE 13H30 À 15H30

**Atelier sur le 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. \*Gratuit.

