



La Mèreveille centre péri-ressources

géré par Naissance-Renaissance

des Hautes-Laurentides

531, Salaberry, Mont-Laurier QC J9L 3M9

Tél. : 623-3009 Sans frais : 1-800-623-3009

Télécopie : 623-7040



AGENDA HIVER 2003 À MT-LAURIER

JANVIER 2003

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6	7	8 Jour Cuisine petits pots III & postnatale Soir Yoga prénatal	9 Jour Rencontre d'allaitement	10 Jour Cuisine postnatale
13	14	15 Soir Yoga prénatal	16 Jour Rencontre post. Thème # 1	17
20 Jour Massage bébé	21	22 Jour Cuisine petits pots I prénatale Soir Yoga prénatal	23 Jour Rencontre post. Thème # 2	24 Jour Cuisine prénatale
27	28	29 Soir Yoga prénatal	30 Jour Rencontre post. Thème # 3 Soir Urgence-bébé	31

FÉVRIER 2003

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5 Soir Yoga prénatal	6 Jour Rencontre post. Thème # 4	7
10	11	12 Jour Cuisine petits pots II & postnatale Soir Yoga prénatal	13 Jour Rencontre d'allaitement	14 Jour Cuisine postnatale
17	18	19 Jour Cuisine prénatale Soir Yoga prénatal	20 Jour Rencontre post. Thème # 5	21 Jour Cuisine prénatale
24	25	26 Jour Cuisine petits pots III Soir Yoga prénatal	27 Jour Rencontre post. Thème # 6	28

MARS 2003

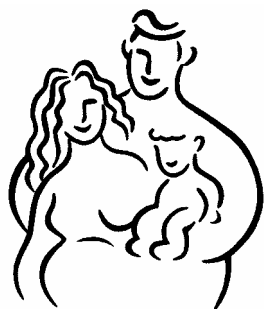
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5 Soir Yoga prénatal	6 Jour Rencontre post. Thème # 7	7
10 Jour Massage bébé	11	12 Jour Cuisine petits pots IV & postnatale Soir Yoga prénatal	13 Jour Rencontre d'allaitement	14 Jour Cuisine postnatale
17	18	19 Soir Yoga prénatal	20 Jour Rencontre post. Thème # 8	21
24	25	26 Jour Cuisine petits pots I & prénatale Soir Yoga prénatal	27 Jour Rencontre post. Thème # 9	28 Jour Cuisine prénatale

AVRIL 2003

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2	3 Jour Rencontre post. Thème # 10 Soir Urgence-bébé	4
7	8	9 Jour Cuisine petits pots II & postnatale	10 Jour Rencontre d'allaitement	11 Jour Cuisine postnatale
14 Jour Massage bébé	15	16	17 Jour Rencontre post. Thème # 11	18
21	22	23 Jour Cuisine petits pots III & prénatale	24 Jour Rencontre post. Thème # 12	25 Jour 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 l'Annonciation.*

La programmation de nos activités est diffusée à la radio et dans les journaux locaux.



La Mèreveille
centre péri-ressources



géré par naissance-renaissance
des hautes-laurentides

PROGRAMMATION

HIVER 2003 À MONT-LAURIER

531, rue Salaberry, Mont-Laurier, QC, J9L 3M9
Tél. : (819) 623-3009 – Sans frais : (866) 623-3009
Fax : (819) 623-7040
Courriel : nais-renais@ireseau.com

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

VENEZ ÉCHANGER SUR DIFFÉRENTS SUJETS!

* Possibilité de gardiennage sur place et jeux pour les enfants.



LES RENCONTRES POSTNATALES LES JEUDIS DE 9H30 À 12H00

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

- | | |
|--|--|
| 1) Rêves et cauchemars; | 7) Soins & sécurité; |
| 2) Comment stimuler le développement avec les jeux; | 8) Famille reconstituée; |
| 3) Venez découvrir des outils de communication efficace; | 9) Les amis imaginaires de nos tout-petits; |
| 4) Comment éviter l'épuisement après l'accouchement; | 10) Alimentation des enfants 0-2 ans; |
| 5) Le développement du langage et jeux de stimulation; | 11) Entraînement à la propreté; |
| 6) Comment réinventer votre couple après l'accouchement; | 12) Accouchement et les lendemains de la naissance |

*Gratuit et inscriptions requises.

ATELIER URGENCE-BÉBÉ

Horaires : Les jeudis 30 JANVIER, 3 AVRIL de 19h00 à 21h30
Soins d'urgence à donner aux enfants (0-5 ans).

*Coût et inscriptions requises.



PROGRAMME DE NUTRITION

Horaires : Cuisine prénatale les mercredis de 13h à 15h et les vendredis de 9h à 14h.

Cuisine postnatale les mercredis de 13h à 15h et les vendredis de 9h à 14h.

Cuisine petits pots (purées maison) les mercredis de 9h à 12h.

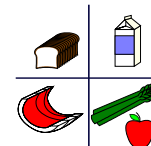
Atelier de Cuisine végétarienne sur demande.

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 2 et 6 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.



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

*Cotisation et inscriptions requises.

LA FORMATION MASSAGE BÉBÉ

0-9 MOIS

Horaires : Les lundis de 13h30 à 16h30

Formation donnée aux parents avec leur bébé. Venez apprendre «le langage du toucher», une façon de communiquer avec votre enfant et de relaxer. La rencontre est divisée en 2 volets : formation et pratique du massage.

*Coût et inscriptions requises.



YOGA PRÉNATAL ET EXERCICES (Session de 6 rencontres)

Horaires : Les MERCREDIS de 19h15 à 21h00

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!

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



RENCONTRE D'ALLAITEMENT

HORAIRE : Les JEUDIS 9 janvier, 13 février, 13 MARS et 10 AVRIL DE 9H30 À 12H00

Services offerts

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

*Gratuit.

