

Les ateliers entre parents du lundi

Du soutien selon vos besoins

Besoin d'un peu de répit?

☺ Avec Sylvie Dufresne, éducatrice ou
Ahlem Benachenhou, aide-éducatrice

On peut garder votre enfant occasionnellement
les mardis et mercredis en matinée de 8h45 à 11h45

Frais de 5\$ pour une demie-journée
Gratuit pour les familles à faible revenu



Réservation si possible une semaine à l'avance

Soutien individuel, de couple et familial

☺ Avec Mariève Lafortune, intervenante psychosociale

► Les vendredis sur rendez-vous

Vous êtes stressés, isolés, vous vivez une situation difficile, vous avez besoin d'en parler et de trouver des solutions. Vous pouvez bénéficier d'un suivi psychosocial sur rendez-vous.

Aucun répit ne sera offert



«Maman oui, mais encore AMOUREUSE!» Atelier de sexologie

☺ Avec Mélissa Santos, finissante en sexologie

► Les lundis du 13 février au 27 février de 13h15 à 15h30

Gratuit • Répit offert

Devenir maman se traduit souvent par le développement d'un lien fort avec son enfant, mais aussi par une baisse du lien intime et sexuel avec le conjoint. Ces trois rencontres vous permettront d'appivoiser vos changements corporels, d'améliorer votre capacité à vivre l'intimité sexuelle dans votre couple et de vous outiller pour une meilleure communication sexuelle post-natale.

Thèmes abordés lors des trois rencontres:

13 février ► Maman c'est la plus belle des femmes!

20 février ► Pour qu'on se retrouve, mon amour

27 février ► Parlons tendresse



Atelier de tricot et crochet «De fil en aiguille»

☺ Personne-ressource bénévole: Christine

► Les lundis du 5 mars au 30 avril de 13h15 à 16h00

5\$ les sept rencontres, payable à l'inscription (comprend les photocopies de patrons, le prêt d'aiguilles et le fil à tricoter)

NB Il n'y aura pas de cours le 26 mars. Répit offert et obligatoire



Partagez des moments de détente, de solidarité et de convivialité avec d'autres mamans en tricotant pour bébé ou toute la famille. Bienvenue aux débutantes et expérimentées.

