



Maison de la Famille
de Lotbinière

PROGRAMMATION HIVER & PRINTEMPS 2026 05 janvier au 22 mai

Inscription – Infos : www.maisonfamillelotbiniere.com 418-881-3486

Tous nos Ateliers et nos Services sont GRATUITS

POUR (PARENTS, MÈRES, PÈRES, ENFANTS, GRANDS-PARENTS, FEMMES, HOMMES, **TOUTES FAMILLES**, SÉPARÉES, RECOMPOSÉES...)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie	8h30-16h Halte-garderie
9-11h LANGAGE & MOTRICITÉ Atelier parent-enfant (3-5 ans)	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (2-5 ans) avec une partie parent	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (2-5 ans) avec une partie parent	9-11h VIE DE FAMILLE Soutien pour les parents On s'outille sur différents défis	9-11h CHOUETTE & PIROUETTE Atelier découvertes parent-enfant (2-5 ans) avec une partie parent
13-15h CAFÉ LECTURE Le plaisir de se faire lire et d'échanger	13-15h CUISINE & VIE RELATIONNELLE Cuisiner, goûter, apporter...	13-15h PÉRINATALITÉ Pour les mères, les pères d'un bébé 0-12 mois ou en attente d'un	13-15h CRÉATIVITÉ (adultes tous âges) Pour créer et s'exprimer	9-11h SANTÉ PHYSIQUE & MENTALE (adultes tous âges) Tai Chi Gong Doux, beau, facile amusant, relaxant
SERVICES				
INFIRMIÈRE EN MATERNITÉ	COURS PRÉNATAUX : Préparation à l'accouchement – Soins du nouveau-né – Premières semaines postnatales – Coparentalité (en 3 Mardis 19-21h)			
	SOUTIEN ALLAITEMENT : Soutien téléphonique, virtuel, à domicile si urgence – Durant les 2 premiers mois de l'allaitement maternel			
	PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT : Pour en comprendre les avantages, s'y préparer, le vivre en confiance (en 1 Mardi 19-21h)			
SAGE-FEMME	SUIVI DE GROSSESSE : Pour les femmes qui choisissent d'être accompagnées par une Sage-femme			
ÉCOUTE ACCOMPAGNEMENT : Adultes, couples, mieux surmonter les difficultés	POUR MIEUX INTERVENIR : Conseils éducatifs pour parents	SOUTIEN POUR HOMMES : Pour surmonter les difficultés	SOUTIEN SÉPARATION : Pour soi, pour les enfants, Une transition délicate	SOUTIEN COPARENTALITÉ : Pour prendre soin des parents et des enfants
COCAÏNOMANES ANONYMES : (toutes dépendances) Rencontres les lundis 19h	SOUTIEN TECHNIQUE(nouveau) Aide dans vos démarches écrites ou à l'ordinateur...	FÊTE-CŒUR-TEMPS : Du temps pour les ainés pour leur anniversaire	PRÉSENCE LOTBINIÈRE : Suivi, accompagnement, soutien lors d'un deuil	CONSULTATION PROFESSIONNELLE Avocat Médiation familiale