

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) <b>Tai Chi Gong</b> 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			
<b>ÉCOUTE ACCOMPAGNEMENT :</b> Adultes, couples, mieux surmonter les difficultés	<b>POUR MIEUX INTERVENIR :</b> Conseils éducatifs pour parents	<b>SOUTIEN POUR HOMMES :</b> Pour surmonter les difficultés	<b>SOUTIEN SÉPARATION :</b> Pour soi, pour les enfants, Une transition délicate	<b>SOUTIEN COPARENTALITÉ :</b> Pour prendre soin des parents et des enfants
<b>COCAÏNOMANES ANONYMES :</b> (toutes dépendances) Rencontres les lundis 19h	<b>SOUTIEN TECHNIQUE</b> (nouveau) Aide dans vos démarches écrites ou à l'ordinateur...	<b>FÊTE-CŒUR-TEMPS :</b> Du temps pour les aînés pour leur anniversaire	<b>PRÉSENCE LOTBINIÈRE :</b> Suivi, accompagnement, soutien lors d'un deuil	<b>CONSULTATION PROFESSIONNELLE</b> Avocat Médiation familiale