

Haltes-garderies 3 mois à 5 ans

Profitez d'un répit parental bien mérité! À raison d'une demi-journée fixe (7\$ - 9h à 12h ou 13h à 16h) trois fois par semaine à notre point de service du 1415 Jarry Est ou d'une journée complète fixe (15\$ - 9h à 16h) par semaine, pour 12 semaines, à notre halte du 7378 Lajeunesse. Une journée occasionnelle : Lundis sur appel au 7378 Lajeunesse, réservations les mercredis dès 9h au 514-858-1878.



Mélanie et Ana, éducatrices - Carole, coordonnatrice - Hélène, aide-éducatrice

Parent-Partage - Soutien à domicile



Liliana et Florence, mères visiteuses

Ce service s'adresse aux familles avec un nouveau-né. Une intervenante, elle-même maman, vient vous voir à domicile pour permettre un peu de répit à la mère, l'accompagner au besoin à ses rendez-vous, donner des coups de pouce et une foule de conseils sur les soins de base du bébé, ses étapes de développement, l'allaitement et les ressources du quartier.

Espace-Bedon et Déjeuners-causeries

Espace-Bedon - Les jeudis matins, de 9h30 à 11h45 - Des causeries pour les futurs parents où l'on s'informe sur cette formidable aventure de la naissance, sur le bébé, la famille et sur toutes nos petites inquiétudes. Conférences une semaine sur deux. L'activité est toujours gratuite, même lors des conférences!

Déjeuners-causeries - Les mercredis matins, de 9h30 à 11h45 - Des causeries pour toutes et tous autour d'un petit-déjeuner où l'on échange ses petits trucs, où l'on arrive avec ses questions et d'où l'on repart avec des réponses. Une belle occasion pour les parents de rencontrer d'autres parents et pour les bébés de rencontrer d'autres bébés. Conférences une semaine sur deux. Un service de halte-garderie est offert gratuitement. L'activité est toujours gratuite, même lors des conférences!



Laetitia, coordonnatrice



Mayela, conseillère - Humberto, coordonnateur

R.E.E.E.* - Y voir clair dans la jungle des sollicitations

Un(e) spécialiste indépendant(e) de tout fournisseur de REEE vous explique:

- Qu'est ce qu'un R.E.E.E.*, ses avantages et ses risques
- Comment obtenir le maximum de subventions
- Comment choisir le R.E.E.E.* le mieux adapté à votre réalité économique et familiale

*R.E.E.E. : Régime Enregistré d'Épargnes Études



Espace-Famille Villeray offre également à ses membres un pèse-bébé libre service gratuit ainsi qu'une friperie à faible coût. Les dons de vêtements de maternité, de vêtements de bébé ou d'enfants ainsi que de jouets sont les bienvenus!



Nouveau site internet

espacefamille.ca 514.858.1878

Bonjour! Nous sommes Espace-Famille Villeray, un organisme à but non-lucratif qui offre plus de 40 activités pour les futurs parents et jeunes familles avec enfants entre 0 et 5 ans.

Créé et entièrement administré par des parents du quartier, Espace-Famille est présent dans Villeray depuis 1988 et plus actif que jamais!

Notre mission

Contribuer au mieux-être des futurs parents et des familles avec des jeunes enfants (0 à 5 ans) en valorisant le rôle parental et en favorisant le lien d'attachement parent-enfant par une approche globale, préventive et respectueuse.

Être membre d'Espace-Famille Villeray

Pour participer aux activités d'Espace-Famille Villeray ou bénéficier du service de halte-garderie, vous devez être membre. Les coûts annuels sont de 15\$ par famille par année, du 1er septembre au 31 août.

Frais de participation

Plusieurs des activités requièrent des frais de participation dont le montant est établi en fonction du revenu familial. En vous acquittant de ces frais, vous aidez Espace-Famille à poursuivre son support aux familles plus démunies de Villeray. Vous pouvez connaître les frais de participation qui s'appliquent à votre famille en communiquant avec nous au 514.858.1878.

Les activités, ateliers et services sont notamment offerts grâce à l'appui de:



Centre de santé et de services sociaux du Coeur-de-l'île



Espace
Famille
Villeray

Des milliers de familles d'expérience!

MEMBRE DU RÉSEAU DES CENTRES DE RESSOURCES PÉRINATALES DU QUÉBEC

Programmation Janvier-Juin 2012



Plus de 40 activités et services pour futurs parents et familles avec enfants de 0 à 5 ans à l'intérieur...



espacefamille.ca

7378 rue Lajeunesse, 204-A
Montréal, Québec, H2R 2H8

Tél: 514-858-1878
Fax: 514-858-9274

info@espacefamille.ca



Autobus
30, 31,
93, 99



Métro
Jean-Talon
De Castelnau

Suivez-nous sur [facebook](https://www.facebook.com/espacefamille.ca)

CALENDRIER DES ACTIVITÉS JANVIER - JUIN 2012

ATELIER, ACTIVITÉ OU SERVICE	DÉBUT	FIN	JOUR / HEURE	DESCRIPTION	PRIX
Halte-Garderie au 1415, Larry est <i>PLACES DISPONIBLES</i>	9 janvier	22 juin	Voir section Halte-Garderie	Une période de répit pour les parents offrant aux enfants un lieu d'apprentissage et de socialisation propre à leur stade de développement.	7,00\$ demi-journée
	10 janvier	22 juin	Voir section Halte-Garderie		7,00\$ demi-journée 15,00\$ journée
Journée d'inscriptions	14 janvier		Samedi, 10h00 à 12h00	Venez-vous inscrire sur place et rencontrez notre équipe.	
Déjeuner-causerie	11 janvier	20 juin	Tous les mercredis de 9h30 à 11h45	* Un lieu d'échanges et de discussions entre parents * Des ateliers ou des conférences * Un moment de répit (Halte-garderie gratuite, si désirée) * Des assistantes périmales répondant à vos questions * L'accès à un centre de documentation en périnatalité	Gratuit
Rencontres d'Espacé-Bedon	12 janvier	28 juin	Tous les jeudis de 9h30 à 11h45	Espacé-Bedon est un excellent moyen de créer des liens d'amitié, de partage et d'entraide ainsi qu'une bonne façon de s'informer sur les ressources du quartier avant même la naissance de bébé. On y aborde des thèmes tels que l'accouchement ou l'allaitement, on apprend à tricoter des chaussons de bébé, on essaye des écharpes de portage, etc.	Gratuit
Atelier d'information sur les R.E.E.E. Régime Enregistré Épargne-Études	19 janvier		Jeudi, 19h00 à 20h00	Ses avantages et ses risques « Y voir clair dans la jungle des sollicitations »	Gratuit
Atelier sur la Relation Parent-Enfant	24 janvier	28 février	Mardis, 9h00 à 11h45	Un moment pour échanger avec d'autres parents, maintenir et améliorer les relations avec ses enfants et nourrir le plaisir d'être parent. Un moment de respect, d'ouverture et de confidentialité.	Selon les revenus familiaux
Tricot avec bébé	26 janvier	1er mars	Jeudis, 13h00 à 15h00	Atelier de tricot où les bébés sont les bienvenus (tapis, chaises berçantes pour bébé et jouets sur place). Tricoteuses débutantes ou expérimentées, venez explorer votre créativité et partager le plaisir de tricoter en groupe!	Selon les revenus familiaux
Stimulation-bébé 6-12 mois	27 janvier	2 mars	Vendredis, 9h00 à 10h30	Six rencontres parent-enfant pour s'amuser, partager et apprendre par des activités simples et agréables.	Selon les revenus familiaux
Enceinte et en forme	27 janvier	2 mars	Vendredis 10h45 à 12h00	Pour rester en forme durant votre grossesse, des mouvements sécuritaires avec ballon, étirements, de courtes chorégraphies sur une musique entraînante pour stimuler votre endurance cardio-vasculaire et améliorer votre flexibilité. Plaisir garanti!	Selon les revenus familiaux
Yoga postnatal	30 janvier	5 mars	Lundis, 9h00 à 10h15	Venez-vous remettre en forme sous différentes techniques de respiration pour trouver le calme qui tout en le transmettant à votre bébé favorisera le lien affectif.	Selon les revenus familiaux
Plates avec bébé	30 janvier	5 mars	Lundis, 10h30 à 11h45	Programme d'exercices simples et sécuritaires pour retrouver sa forme après l'accouchement, relaxer et compenser votre manque de sommeil. Rééduquer son périmètre, raffermir ses muscles abdominaux, rétablir l'alignement de sa colonne et de ses fanches ainsi que soulager son dos.	Selon les revenus familiaux
Yoga prénatal - (jour)	1er février	7 mars	Mercredis, 14h00 à 15h15	Le yoga est un moyen qui permet aux futures mamans d'utiliser les facultés qu'elles possèdent déjà, soit : d'être en contact avec son intuition, ses propres ressources, sa capacité d'abandon et sa respiration, d'être en respect avec elles-mêmes, leur bébé et la vie.	Selon les revenus familiaux
Yoga prénatal - (soir)	2 février	8 mars	Jeudis, 19h00 à 20h15		Selon les revenus familiaux
Mise en forme avec bébé	2 février	8 mars	Jeudis, 9h00 à 10h30	Différents exercices variés en compagnie de votre bébé pour vous remettre en forme	Selon les revenus familiaux
Méthode Bonapace	3 février	17 février	Vendredis 18h30 à 21h00	Méthode de préparation à la naissance permettant de gérer la douleur à l'accouchement. La pratique des positions d'accouchement, massages, respiration, relaxation, imagerie mentale et points de pression ont rendu cette méthode très populaire auprès des couples et des hôpitaux québécois.	Contactez-nous pour les tarifs
Atelier d'information sur les R.E.E.E. Régime Enregistré Épargne-Études	16 février		Jeudi, 19h00 à 20h00	Ses avantages et ses risques « Y voir clair dans la jungle des sollicitations »	Gratuit
Préparation à la Maternelle	À déterminer		À déterminer	Atelier parent-enfant 3 à 5 ans. On apprend en s'amusant	Selon les revenus familiaux
Comptines et frimousses (enfants 16 mois et +)	8 mars	3 mai	Jeudis, 9h30 à 11h30	Atelier de jeux parent-enfant qui vous transportera au pays de l'imaginaire.	Selon les revenus familiaux
Comptines et frimousses (enfants de 6-15 mois)	12 mars	23 avril	Lundis, 9h30 à 11h30	Atelier de jeux parent-enfant qui vous transportera au pays de l'imaginaire.	Selon les revenus familiaux
Massage pour bébés de 0 à 12 mois	12 mars	16 avril	Lundis, 13h00 à 14h30	Un moyen simple pour entrer en communication avec votre bébé, l'aider à mieux dormir, soulager les coliques, et plus...	Selon les revenus familiaux
Y'app (Y'a personne de parfait)	13 mars	8 mai	Mardis, 9h00 à 11h45	Ateliers pour les parents d'enfants de 0 - 5 ans. Échanger et apprendre sur le comportement et le développement des enfants.	Gratuit
Tricot avec bébé	15 mars	19 avril	Jeudis, 13h00 à 15h00	Atelier de tricot où les bébés sont les bienvenus (tapis, chaises berçantes pour bébé et jouets sur place). Tricoteuse débutante ou expérimentée, venez explorer votre créativité et partager le plaisir de tricoter en groupe!	Selon les revenus familiaux
Atelier d'information sur les R.E.E.E. Régime Enregistré Épargne-Études	15 mars		Jeudi, 19h00 à 20h00	Ses avantages et ses risques « Y voir clair dans la jungle des sollicitations »	Gratuit
Sortie à la Cabane à sucre	17 mars		Samedi de 9h00 à 14h00	Une activité pour toute la famille	Selon les revenus familiaux
Méthode Bonapace	23 mars	13 avril	Vendredis 18h30 à 21h00	Méthode de préparation à la naissance permettant de gérer la douleur à l'accouchement. La pratique des positions d'accouchement, massages, respiration, relaxation, imagerie mentale et points de pression ont rendu cette méthode très populaire auprès des couples et des hôpitaux québécois.	Contactez-nous pour les tarifs
Mise en forme avec bébé	22 mars	26 avril	Jeudis, 9h00 à 10h30	Différents exercices variés en compagnie de votre bébé pour vous remettre en forme.	Selon les revenus familiaux
Brico-Pâques	5 avril		Jeudi, 9h30 à 11h30	Une activité pour toute la famille	Selon les revenus familiaux
Atelier d'information sur les R.E.E.E. Régime Enregistré Épargne-Études	19 avril		Jeudi, 19h00 à 20h00	Ses avantages et ses risques « Y voir clair dans la jungle des sollicitations »	Gratuit
Y'a papa le soir!	3 avril		Mardi, 18h30	Cet Atelier conférence conçu pour répondre aux besoins des papas qui ne peuvent se libérer que le soir.	Contribution volontaire
Tricot avec bébé	3 mai	7 juin	Jeudis, 13h00 à 15h00	Atelier de tricot où les bébés sont les bienvenus (tapis, chaises berçantes pour bébé et jouets sur place). Tricoteuse débutante ou expérimentée, venez explorer votre créativité et partager le plaisir de tricoter en groupe!	Selon les revenus familiaux
Méthode Bonapace	23 mars	13 avril	Vendredis 18h30 à 21h00	Méthode de préparation à la naissance permettant de gérer la douleur à l'accouchement. La pratique des positions d'accouchement, massages, respiration, relaxation, imagerie mentale et points de pression ont rendu cette méthode très populaire auprès des couples et des hôpitaux québécois.	Contactez-nous pour les tarifs

COTISATION ANNUELLE OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS, SERVICES ET ATELIERS.