

# Septembre à décembre 2019

Description des activités au [www.espacefamille.ca](http://www.espacefamille.ca). Affiliation membre requise pour les activités (15\$ par année par famille), sauf si mentionné.

**Programme Accès Famille** : Rabais de 50 % sur les tarifs pour les familles à faible revenu. Appelez-nous pour vérifier votre éligibilité.

★ Nouveauté

## CAUSERIES & CONFÉRENCES gratuites et sans inscription

Pour partager entre parents et s'outiller. Si le cœur vous en dit, apportez un fruit ou quelque chose à partager !

<p><b>Déjeuner-Causerie du mercredi</b> Les mercredis du 4 sept. au 18 déc., 9h à 12h Au 7378 Lajeunesse, Local 210 Café, bagels et halte-garderie, Conférence aux deux semaines*</p>	<p><b>Café-Causerie dans l'est</b> Les jeudis du 15 aout au 28 novembre, 13h à 16h Au Chalet de Normanville (7480 Normanville) Conférence aux deux semaines* Café-collation</p>	<p>★ <b>Samedi-Causerie</b> Un samedi par mois de 9h à 12h pour les parents avec enfants 0-5 ans et fratrie (7 septembre, 5 octobre, 2 novembre, au Chalet de Normanville (7480 Normanville) et 14 décembre au Centre Lajeunesse. Jeux et matériel de psychomotricité sur place !</p>
---	---	---

\* Programmation sur Facebook ou [espacefamille.ca/conferences](http://espacefamille.ca/conferences). Les horaires et thèmes peuvent changer à l'occasion.

## HALTE-GARDERIE

Notre halte-garderie offre un répit pour les parents afin de se reposer ou pour prendre un peu de temps pour soi-même. Nos éducatrices prennent soin de vos poupons et proposent des activités éducatives adaptées à leur stade de développement.

**Coordonnatrice** : Carole Beauvais. **Éducatrices** : Ana Izvoreanu et Catalina Monterroza. **Tarifs** : 9\$/demi-journée, 20\$/journée complète.

	Dates	Horaire	Durée	Tarif
<b>Lundi (3 mois à 5 ans)</b>	9 sept. au 9 décembre (Février : 14 octobre)	Lundi 9h00 à 15h45	13 semaines	260 \$
<b>Mardi (3 à 18 mois)</b>	3 sept. au 10 décembre	Mardi 13h00 à 15h45	15 semaines	135 \$
<b>Jeudi (3 mois à 5 ans)</b>	5 sept. au 12 décembre	Jeudi 9h00 à 15h45	15 semaines	300 \$
<b>Vendredi occasionnel (3 mois à 5 ans)</b> Places « à la carte ». Réservez votre place dès 8h45 une semaine à l'avance.	6 septembre au 13 décembre	Vendredi 9h00 à 15h45	1 journée	20 \$

## RELEVAILLES (Soutien à domicile pour les nouveaux parents)

Une accompagnante périnatale vient à domicile une fois par semaine pendant 3 heures pour offrir répit, information et soutien à la famille dans la bienveillance et le respect. Ce service s'adresse aux parents de Villeray (code postaux : H2E, H2P, H2R) qui viennent d'avoir un bébé. Le service peut-être gratuit selon certains critères. *Communiquez avec nous pour savoir si vous êtes éligible.* **Coordonnatrice** : Laetitia Cadusseau.

Activités	Dates	Heures	Détails	Tarif
<b>SEPTEMBRE</b>				
<b>Éveil au langage (16 mois à 5 ans)</b> Ophélie Clermont	9 septembre au 21 octobre (Février : 14 octobre)	Lundi 9h30 à 11h30	6 semaines	48 \$
<b>Massage pour bébés (0-12 mois)</b>	9 septembre au 7 octobre	Lundi 13h00 à 14h30	5 semaines	65 \$
<b>Stimulation-bébé (6 à 12 mois)</b> Carole Jones	9 septembre au 21 octobre (Février : 14 octobre)	Lundi 9h30 à 10h30	6 semaines	48 \$
<b>Couture avec bébé</b> Fauve Du Tilly Lefebvre	10 septembre au 15 octobre	Mardi 10h30 à 12h00	6 semaines	69 \$
<b>Tricot (débutant ou avancé)</b>	17 septembre au 22 octobre	Mardi 13h00 à 15h00	6 semaines	48 \$
<b>Mise en forme avec bébé (2 à 9 mois)</b>	10 septembre au 15 octobre	Mardi 13h30 à 14h30	6 semaines	69 \$
<b>Yoga postnatal</b> Marie-Claude Langlois	11 sept au 23 octobre (relâche : 16 octobre)	Mercredi 15h30 à 16h30	6 semaines	69\$
<b>Yoga prénatal/Soir</b> Marie-Claude Langlois	11 sept au 23 octobre (relâche : 16 octobre)	Mercredi 18h00 à 19h00	6 semaines	69\$
<b>Éveil au langage (6 mois à 15 mois)</b>	12 septembre au 17 octobre	Jeudi 9h30 à 11h30	6 semaines	48 \$
<b>Y'APP dans l'est (Y'a personne de parfait)</b> Johanne Rigali	12 septembre au 14 nov. (relâche : 3 et 31 octobre)	Jeudi 18h00 à 20h30	8 semaines	<b>GRATUIT</b> pour tous Inscription requise
★ <b>Mise en forme avec bébé PLUS (2 à 9 mois)</b>	12 septembre au 17 octobre	Jeudi 13h00 à 14h00	6 semaines	69\$
★ <b>Coparentalité : partage entre pères</b> Relation conjugale / coparentale, développement des enfants, conflits, rôles respectifs, etc.	12 septembre au 3 octobre	Jeudi 18h30 à 21h	4 semaines	<b>GRATUIT</b> pour tous Inscription requise
<b>Éveil musical (5 à 24 mois)</b>	13 septembre au 18 octobre	Vendredi 13h30 à 14h30	6 semaines	69\$

<b>Espace-Bedon (Rencontres prénatales)</b> Carole Jones	10 sept. au 15 octobre	Mardi 18h à 21h	6 rencontres Au <b>7480 de Normanville</b>	69\$ par personne, 35 \$ pour le 2 <sup>e</sup> parent
<b>À la découverte du potentiel de mon bébé (bébé 0-8 mois)</b>	16 au 30 septembre	Lundi 10h45 à 12h15	3 semaines	48\$
<b>Portage ventral (bébé 0-6 mois)</b>	18 septembre	Mercredi 13h30 à 15h30	1 atelier	5 \$
★ <b>Espace papa / Pour et par les pères</b>	21 septembre	Samedi 9h30 à 12h	Au parc de Normanville ( <b>7480 de Normanville</b> )	<b>GRATUIT</b> pour tous Inscription préférable
<b>Séance de photos</b> Pascale Lecomte	22 septembre	Dimanche 9h40 à 15h40	1 séance. Plages horaires toutes les 20 minutes	60\$
<b>OCTOBRE</b>				
<b>Club de lecture (6 à 24 mois)</b> Isabelle Jamieson	1 <sup>er</sup> au 29 octobre	Mardi 10h00 à 11h00	5 semaines (La séance du 29 oct. aura lieu à la <b>Bibliothèque Le Prévost</b> )	<b>GRATUIT</b> pour tous Inscription requise
<b>Journée de l'allaitement de Villera y</b> espacefamille.ca/allaitement2019	2 octobre 2019	Horaire à venir	1 journée, 5 conférences, kiosques et défi allaitement !	<b>GRATUIT</b> pour tous Inscription requise
★ <b>Premiers soins / Trucs de pros pour soigner bobos, allergies, intoxication, etc.</b>	3 octobre	Jeudi 9h00 à 11h30	1 atelier	35 \$
★ <b>RCR et secourisme du bébé</b> Dominic Vautier	10 octobre	Jeudi 9h00 à 11h30	1 atelier	35\$
<b>Y'APP (Y'a personne de parfait)</b> MarieFrance Bertrand	15 octobre au 3 décembre	Mardi 9h00 à 11h45	8 ateliers de 3h. Halte-garderie incluse	<b>GRATUIT</b> pour tous Inscription requise
<b>Espace-Bedon (Rencontres prénatales)</b> Carole Jones	22 octobre au 26 novembre	Mardi 18h à 21h	6 rencontres Au <b>7480 de Normanville</b>	69\$ par personne, 35 \$ pour le 2 <sup>e</sup> parent
<b>Portage dorsal/Avancé (6 mois et +)</b>	23 octobre	Mercredi 13h30 à 15h30	1 atelier	5 \$
<b>Préparation périnéale et pelvienne AVANT l'accouchement</b>	23 octobre	Mercredi 18h30 à 20h00	1 atelier	10\$
<b>Atelier de portage (ventral et dorsal)</b> Claudia Joyal	25 octobre	Vendredi 10h00 à 12h00	1 atelier À la <b>Bibliothèque Le Prévost</b>	<b>GRATUIT</b> pour tous Sans inscription
<b>Éveil au langage (6 à 15 mois)</b>	28 octobre au 2 décembre	Lundi 10h00 à 12h00	6 semaines	48 \$
<b>Éveil au langage (16 mois à 5 ans)</b>	28 octobre au 2 décembre	Lundi 13h00 à 15h00	6 semaines	48 \$
<b>Couture avec bébé</b>	29 octobre au 3 décembre	Mardi 10h30 à 12h00	6 semaines	69\$
<b>Mise en forme avec bébé (2 à 9 mois)</b>	29 oct. au 3 décembre	Mardi 13h30 à 14h30	6 semaines	69\$
★ <b>Mise en forme PLUS</b> (avec bébé de 2 à 9 mois)	31 oct. au 5 décembre	Jeudi 13h00 à 14h00	6 semaines	69\$
<b>NOVEMBRE</b>				
<b>Éveil musical (5 à 24 mois)</b>	1 <sup>er</sup> nov. au 6 décembre	Vendredi 13h30 à 14h30	6 semaines	69\$
<b>Stop aux crises / Atelier Fillozot</b> MarieFrance Bertrand	3 novembre	Dimanche 9h30 à 16h45	1 journée	Membres : 75\$ Non-Membre : 100\$
<b>Stimulation-bébé (6 à 12 mois)</b>	4 nov. au 9 décembre	Lundi 9h30 à 10h30	6 semaines	48\$
<b>Yoga postnatal</b>	6 novembre au 11 décembre	Mercredi 15h30 à 16h30	6 semaines	69\$
<b>Yoga prénatal</b>	6 novembre au 11 déc.	Mercredi 18h00 à 19h00	6 semaines	69\$
<b>À la découverte du potentiel de mon bébé (8 mois et moins)</b>	7 au 21 novembre	Jeudi 18h30 à 20h00	3 semaines	48\$
★ <b>Premiers soins / Trucs de pros pour soigner bobos, allergies, intoxication, etc.</b>	9 novembre	Samedi 9h00 à 11h30	1 atelier	35\$
<b>Massage pour bébés (0-12 mois)</b> Françoise Lefebvre	13 nov. au 18 décembre (relâche : 27 novembre)	Mercredi 13h00 à 14h30	5 semaines	65\$
★ <b>RCR et secourisme du bébé</b>	16 novembre	Samedi 9h00 à 11h30	1 atelier	35\$
<b>Séance de photos</b> Pascale Lecomte	17 novembre	Dimanche 9h40 à 15h40	1 séance. Plages horaires toutes les 20 minutes	60\$
<b>Rééducation périnéale et pelvienne APRÈS l'accouchement</b>	21 novembre	Jeudi 9h30 à 11h30	1 atelier	10\$
<b>Accueil et accompagnement des émotions / Atelier Fillozot</b>	24 novembre	Dimanche 9h30 à 16h45	1 journée	Membres : 75\$ Non-Membre : 100\$
<b>DÉCEMBRE</b>				
<b>Portage ventral (bébé 0-6 mois)</b>	4 décembre	Mercredi 13h30 à 15h30	1 atelier	5 \$

**Autres services offerts :**

- prêt de livres (prénatal, sommeil, attachement, alimentation, etc.)
- subventions de 150\$ à l'achat de couches lavables – en partenariat avec l'arrondissement de Villera y-St-Michel-Parc-Extension
- boutique (couches lavables, produits pour bébés et mamans) et petite friperie 2\$
- pèse-bébé en libre-service, commissaire à l'assermentation

**Espace-Famille Villera y** a pour mission de contribuer au mieux-être des futurs parents et des familles avec de jeunes enfants (0-5 ans) en valorisant le rôle parental et en favorisant le lien d'attachement parent-enfant par une approche globale, préventive et respectueuse.

Dernière mise à jour : 4 septembre 2019