

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021

EN MODE HYBRIDE



CENTRE
Marie Eve

LA MISSION DE NOTRE ORGANISME

OFFRIR ACCUEIL ET SOUTIEN À LA FEMME PENDANT LA GROSSESSE ET AU COURS DES DEUX PREMIÈRES ANNÉES SUIVANT LA NAISSANCE. TOUS NOS SERVICES SONT GRATUITS

NOTRE CLIENTÈLE

LES FEMMES ENCEINTES OU AVEC DES ENFANTS ENTRE 0-2 ANS, PEU IMPORTE LEUR SITUATION FAMILIALE OU FINANCIÈRE ET QUI DÉSIRENT ÉCHANGER AVEC D'AUTRES MÈRES ET/OU AVOIR UN SUIVI PSYCHOSOCIAL PERSONNALISÉ.

LE TERRITOIRE DESSERVI

NOUS DESSERVONS 20 VILLES DANS LES BASSES-LAURENTIDES.

MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

SAINT-JÉRÔME | SAINTE-SOPHIE | MIRABEL NORD
SAINT-HYPPOLITE | SAINT-COLOMBAN | PRÉVOST

MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

BLAINVILLE | SAINTE-THÉRÈSE | BOISBRIAND | ROSEMÈRE
BOIS-DES-FILION | SAINTE-ANNE-DES-PLAINES | LORRAINE

MRC DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

SAINT-EUSTACHE | DEUX-MONTAGNES | OKA | SAINT-PLACIDE | MIRABEL SUD
SAINTE-MARTHE-SUR-LE-LAC | SAINT-JOSEPH-DU-LAC | POINTE-CALUMET

NOS SERVICES EN TEMPS DE PANDÉMIE

*ACTUELLEMENT, L'OFFRE DE SERVICES VARIE EN FONCTION DES MESURES DE CONFINEMENT ET DES COULEURS DE ZONES



AIDE PSYCHOSOCIALE PERSONNALISÉE

- RENCONTRE INDIVIDUELLE EN VISIOCONFÉRENCE / SUR PLACE / DANS UN PARC / EN PRENANT UNE MARCHÉ (DANS LE RESPECT DE LA DISTANCIATION)
- SUIVIS TÉLÉPHONIQUES
- CLAVARDAGE PAR FACEBOOK

DÉPANNAGE MATÉRIEL

- LAIT, COUCHE, NOURRITURE POUR BÉBÉ
- VÊTEMENTS DE MATERNITÉ ET BÉBÉ
- ÉQUIPEMENTS POUR BÉBÉ

ATELIERS DE GROUPE SUR ZOOM ET EN PRÉSENTIEL (VOIR L'OFFRE DANS LES PAGES SUIVANTES)

- ATELIERS HEBDOMADAIRES
- ACTIVITÉS PONCTUELLES

**NOS INSTALLATIONS SONT FERMÉES AU PUBLIC JUSQU'À NOUVEL ORDRE.
VOUS DEVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS AVANT DE VOUS PRÉSENTER.**

TABLE DES MATIÈRES

LES ATELIERS SONT OFFERTS DANS LE RESPECT DES MESURES GOUVERNEMENTALES EN ZOOM OU EN PRÉSENTIEL POUR LA SESSION DU PRINTEMPS. S'IL N'Y A PAS DE MRC PRÉCISÉE DANS LES DÉTAILS DE L'ATELIER, C'EST QU'IL EST OUVERT À TOUTES LES MAMANS PEUT IMPORTE SA VILLE DE RÉSIDENCE.
POUR CONNAÎTRE VOTRE MRC, VOIR LA PAGE 2.



5

MAMAN SOLEIL



7

DELIMA 0-6 MOIS



9

DELIMA 6-12 MOIS



10

ATELIER 12-24 MOIS



11

JE SUIS MA BONNE
ÉTOILE

14

YOGA



15

COURS DE CUISINE



17

CAUSERIES



20

DÉJEUNERS



22

ACTIVITÉS
EXTÉRIEURES

MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

EN PRÉSENCE

MAMAN SOLEIL

COURS PRÉNATAUX POUR FEMMES SEULEMENT. CE PROGRAMME EST ANIMÉ PAR DES ACCOMPAGNATRICES DU CENTRE AINSI QUE PAR DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS DU CLSC (INFIRMIÈRE, NUTRITIONNISTE ET MARRAINE D'ALLAITEMENT).



CHAQUE JEUDI DU 15 AVRIL AU 27 MAI 2021
DE 13H30 À 15H30

THÈMES ABORDÉS :

FAISONS CONNAISSANCE - BIEN MANGER POUR MON BÉBÉ AVEC NUTRITIONNISTE DU CLSC - BIEN S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS - LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT - L'ALIMENTATION DU NOURRISSON ME PRÉPARER À TA VENUE - SOIN DU NOUVEAU-NÉ.

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-438-1484 POSTE 7

ANIMATRICES



CATHY,
ACCOMPAGNATRICE



VIRGINIE,
ACCOMPAGNATRICE

MRC DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD
MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

VIRTUEL ZOOM

6

MAMAN SOLEIL

COURS PRÉNATAUX POUR FEMMES SEULEMENT. CE PROGRAMME EST ANIMÉ PAR DES ACCOMPAGNATRICES DU CENTRE AINSI QUE PAR DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS DU CLSC (INFIRMIÈRE, NUTRITIONNISTE ET MARRAINE D'ALLAITEMENT).



CHAQUE JEUDI DU 15 AVRIL AU 25 MAI 2021
DE 13H30 À 15H30

THÈMES ABORDÉS :

FAISONS CONNAISSANCE - BIEN MANGER POUR MON BÉBÉ AVEC NUTRITIONNISTE DU CLSC - BIEN S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS - LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT - L'ALIMENTATION DU NOURRISSON ME PRÉPARER À TA VENUE - SOIN DU NOUVEAU-NÉ.

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-491-1494 POSTE 5

ANIMATRICES



CATHY,
ACCOMPAGNATRICE



VIRGINIE,
ACCOMPAGNATRICE

DELIMA 0-6 MOIS

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 0 À 6 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN. L'ATELIER SE FAIT DANS UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET DE PARENTALITÉ POSITIVE.



CHAQUE MARDI DU 13 AVRIL AU 25 MAI 2021 DE
13H30 À 15H

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-491-1494 POSTE 5



ANIMATRICES

JULIE
ACCOMPAGNATRICE



MICHÈLE
ACCOMPAGNATRICE



THÈMES ABORDÉS :

LE LIEN ATTACHEMENT - LE MASSAGE POUR
BÉBÉ LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR - LES
TEMPÉRAMENTS LES PETITES MALADIES - LA
COMMUNICATION - LA ROUTINE -
L'ALIMENTATION AVEC NUTRITIONNISTE DU CLSC

DELIMA 0-6 MOIS

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 0 À 6 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN. L'ATELIER SE FAIT DANS UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET DE PARENTALITÉ POSITIVE.



CHAQUE MARDI DU 13 AVRIL AU 25 MAI 2021 DE
13H30 À 15H

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-438-1484 POSTE 7



ANIMATRICES



CATHY
ACCOMPAGNATRICE



VIRGINIE,
ACCOMPAGNATRICE

THÈMES ABORDÉS :

LE LIEN ATTACHEMENT - LE MASSAGE POUR
BÉBÉ LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR - LES
TEMPÉRAMENTS LES PETITES MALADIES - LA
COMMUNICATION - LA ROUTINE -
L'ALIMENTATION AVEC NUTRITIONNISTE DU CLSC

MRC DEUX-MONTAGNES, MRC MIRABEL
ET MRC RIVIÈRE-DU-NORD

DELIMA 6-12 MOIS

VIRTUEL ZOOM

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 6 À 12 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN. L'ATELIER SE FAIT DANS UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET DE PARENTALITÉ POSITIVE.



CHAQUE MERCREDI DU 21 AVRIL AU 2 JUIN 2021
DE 13H30 À 15H

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-491-1494 POSTE 5
450-438-1484 POSTE 7

ANIMATRICES



MICHÈLE.
ACCOMPAGNATRICE



ALYSON.
STAGIAIRE EN T.T.S.

THÈMES ABORDÉS :

VIVRE EN RELATION - NOURRIR L'ESTIME DE
MON ENFANT - L'ALIMENTATION AVEC
NUTRITIONNISTE DU CLSC - L'ART DE
COMMUNIQUER - LE JEU - LA DISCIPLINE -
SÉCURISER L'ENVIRONNEMENT DE BÉBÉ -
LE GARDIENNAGE



ATELIER 12-24 MOIS

CET ATELIER PERMET DE RECEVOIR DE L'INFORMATION CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE BÉBÉ DE 12 À 24 MOIS. C'EST UNE OCCASION DE PARTAGER ET DE DISCUTER DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT. VOUS POURREZ SOCIALISER, POSER VOS QUESTIONS, EXPRIMER VOS INQUIÉTUDES DE MAMAN ET PARTAGER LES PETITS BONHEURS DE VOTRE QUOTIDIEN.



CHAQUE JEUDI DU 22 AVRIL AU 3 JUIN 2021
DE 13H30 À 15H

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-491-1494 POSTE 5
450-438-1484 POSTE 7

ANIMATRICES



NATHALIE.
ACCOMPAGNATRICE



DANIELLE,
ACCOMPAGNATRICE

THÈMES ABORDÉS :
DÉVELOPPEMENT 12-24 MOIS - LE LANGAGE -
LA DISCIPLINE - ACTIVITÉS - NUTRITION AVEC
NUTRITIONNISTE DU CLSC - LE SOMMEIL -
ET PLUSIEURS AUTRES

JE SUIS MA BONNE ÉTOILE



CET ATELIER A ÉTÉ CONÇU DANS LE BUT D'ÉVEILLER LA CONSCIENCE DE SOI POUR AINSI CONSTRUIRE OU RENFORCER L'ESTIME DE SOI. CHAQUE ATELIER A UNE PARTIE PRÉSENTATION, SUIVE D'UNE PÉRIODE DE RÉFLEXION ET DISCUSSION ET SE TERMINE PAR UNE ACTIVITÉ CRÉATRICE SERVANT DE RAPPEL AU THÈME DISCUTÉ.

HALTE-GARDERIE OFFERTE POUR CET ATELIER



CHAQUE MERCREDI DU 21 AVRIL AU 16 JUIN 2021
DE 9H15 À 11H45

EXEMPLES DE THÈMES : LA CONNAISSANCE
DE SOI, L'IDENTIFICATION DE NOS BESOINS,
NOURRIR L'ESTIME DE L'ENFANT, APPRENDRE
À S'AIMER, ETC

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-491-1494 POSTE 5

ANIMATRICES



GINETTE
ACCOMPAGNATRICE



JULIE,
ACCOMPAGNATRICE

JE SUIS MA BONNE ÉTOILE



CET ATELIER A ÉTÉ CONÇU DANS LE BUT D'ÉVEILLER LA CONSCIENCE DE SOI POUR AINSI CONSTRUIRE OU RENFORCER L'ESTIME DE SOI. CHAQUE ATELIER A UNE PARTIE PRÉSENTATION, SUIVE D'UNE PÉRIODE DE RÉFLEXION ET DISCUSSION ET SE TERMINE PAR UNE ACTIVITÉ CRÉATRICE SERVANT DE RAPPEL AU THÈME DISCUTÉ.

HALTE-GARDERIE OFFERTE POUR CET ATELIER



CHAQUE MERCREDI DU 14 AVRIL AU 16 JUIN 2021
DE 9H15 À 11H45

EXEMPLES DE THÈMES : LA CONNAISSANCE
DE SOI, L'IDENTIFICATION DE NOS BESOINS,
NOURRIR L'ESTIME DE L'ENFANT, APPRENDRE
À S'AIMER, ETC

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-438-14841 POSTE 7

ANIMATRICES



NATHALIE.
ACCOMPAGNATRICE



DANIELLE,
ACCOMPAGNATRICE

JE SUIS MA BONNE ÉTOILE

EN PRÉSENCE
À ST-EUSTACHE

CET ATELIER A ÉTÉ CONÇU DANS LE BUT D'ÉVEILLER LA CONSCIENCE DE SOI POUR AINSI CONSTRUIRE OU RENFORCER L'ESTIME DE SOI. CHAQUE ATELIER A UNE PARTIE PRÉSENTATION, SUIVE D'UNE PÉRIODE DE RÉFLEXION ET DISCUSSION ET SE TERMINE PAR UNE ACTIVITÉ CRÉATRICE SERVANT DE RAPPEL AU THÈME DISCUTÉ.

HALTE-GARDERIE OFFERTE POUR CET ATELIER



CHAQUE VENDREDI DU 23 AVRIL AU 18 JUIN 2021
DE 9H15 À 11H45

EXEMPLES DE THÈMES : LA CONNAISSANCE
DE SOI, L'IDENTIFICATION DE NOS BESOINS,
NOURRIR L'ESTIME DE L'ENFANT, APPRENDRE
À S'AIMER, ETC

ANIMATRICES



GINETTE
ACCOMPAGNATRICE



PRISCILLIA
ACCOMPAGNATRICE.

INITIATION AU YOGA

OFFREZ VOUS L'OCCASION DE RALENTIR, DE PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT TOUT EN APPRENANT QUELQUES MOUVEMENTS DE BASE DU YOGA.

VIRTUEL ZOOM

14

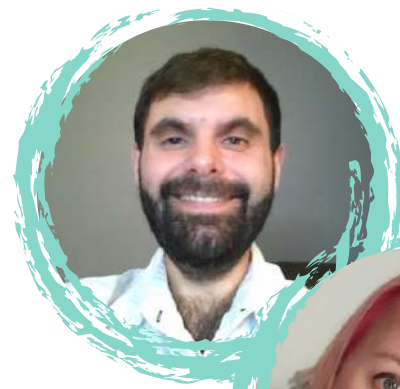


CHAQUE LUNDI DU 12 AVRIL AU 31 MAI 2021
DE 13H30 À 14H30

PORTEZ UNE TENUE CONFORTABLE POUR LE COURS. SI VOUS AVEZ UN PETIT MATELAS OU TAPIS DE YOGA VOUS SEREZ MIEUX INSTALLÉ, MAIS CE N'EST PAS OBLIGATOIRE

PARTICIPATION LIBRE CHAQUE SEMAINE
450-438-1484 POSTE 7

ANIMATEURS



CÉDRIC,
PROFESSEUR EN
FORMATION

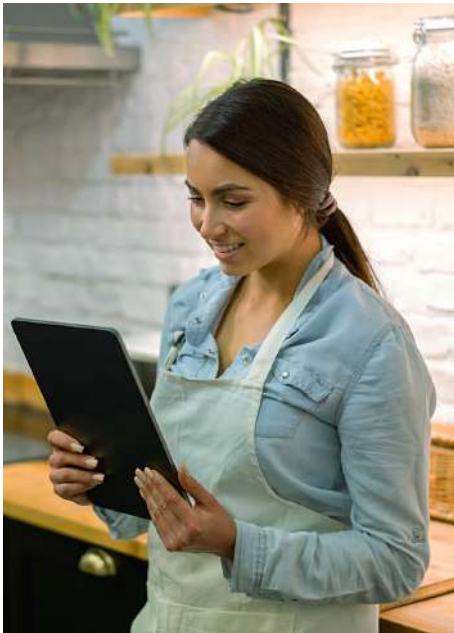


CATHY,
ACCOMPAGNATRICE.

COURS DE CUISINE

VIRTUEL ZOOM

À DÉFAUT DE POUVOIR SE RÉUNIR EN VRAI, NOUS VOUS PROPOSONS UN COURS DE CUISINE VIRTUEL EN TEMPS RÉEL POUR LEQUEL LES INGRÉDIENTS ET LES RECETTES VOUS SONT FOURNIS ET QUI VOUS PERMETTRA DE CUISINER EN GROUPE ! TOUT CE QUE VOUS AVEZ À FAIRE, C'EST DE PASSER CHERCHER VOTRE BOÎTE LE MATIN DE VOTRE ATELIER OU SI VOUS ÊTES DANS L'IMPOSSIBILITÉ DE VOUS DÉPLACER, QUELQU'UN IRA VOUS LA LIVRER.



DANS CES ATELIERS VOUS :

- FEREZ LA CONNAISSANCE DE NOUVEAUX ALIMENTS
- APPRENDREZ DES RECETTES ÉCONOMIQUES QUI NE SE TROUVENT PAS NÉCESSAIREMENT SUR INTERNET
- UTILISEREZ LES MÊMES INGRÉDIENTS POUR PLUSIEURS RECETTES
- APPRENDREZ DES ALTERNATIVES AUX OUTILS DE CUISINE TRADITIONNELS AVEC CE QUE NOUS AVONS À PORTÉE DE MAIN.
- APPRENDREZ DES TRUCS ET ASTUCES EN CUISINE ANIMÉ PAR NOTRE STAGIAIRE

LES ÉTAPES DE L'ATELIER :

ÉTAPE 1 : PRÉSENTATION DE LA RECETTE, LECTURE DES ALIMENTS, ALTERNATIVE D'OUTILS DE CUISINE

ÉTAPE 2 : SORTIR LES OUTILS DE CUISINE, LAVER ET SÉCURISER L'ESPACE

ÉTAPE 3 : FAIRE LA RECETTE ENSEMBLE PAR ZOOM

ÉTAPE 4 : PENDANT LA CUISSON, ON RAMASSE NOTRE PLAN DE TRAVAIL ET PETITE PAUSE

ÉTAPE 5 : ASTUCE DU JOUR

ÉTAPE 6 : AVANT DE GOÛTER : PHOTOS QUE VOUS PARTAGEZ AVEC LE GROUPE

COURS DE CUISINE (SUITE)

À PARTIR DU 21 AVRIL JUSQU'AU 17 JUIN 2021, SELON VOTRE GROUPE, DE 13H30 À 15H. UNE SEMAINE SUR 2.

ANIMATRICES DU MERCREDI



LAURIE
STAGIAIRE EN T.T.S

PRISCILLIA,
ACCOMPAGNATRICE.

MARILOU
ACCOMPAGNATRICE

ANIMATRICES DU JEUDI



GINETTE
ACCOMPAGNATRICE

JULIE,
ACCOMPAGNATRICE.

..

INSCRIPTION POUR LA SESSION 450-491-1494

MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

CAUSERIE

EN PRÉSENCE

POUR FAVORISER LA DISTANCIATION PHYSIQUE, L'ACTIVITÉ CAUSERIE EST OFFERTE À TOUTES LES MAMANS ENCEINTES OU AVANT UN SEUL BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS. CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE BRISER L'ISOLEMENT DANS UN CONTEXTE INFORMEL. EN EFFET, LES ÉCHANGES ENTRE LES MAMANS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN RÉSEAU D'AIDE NATURELLE POUR LE SOUTIEN ET L'APPARTENANCE. LES THÈMES ABORDÉS SERONT VARIÉS ET SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ASPIRATIONS ET DES DEMANDES DES MAMANS.



CHAQUE JEUDI DU 15 AVRIL AU 27 MAI 2021
DE 10H À 11H

PARTICIPATION OUVERTE POUR CHAQUE CAUSERIE
450-818-2882

ANIMATRICES

MICHÈLE.
ACCOMPAGNATRICE

PRISCILLIA,
ACCOMPAGNATRICE.

ALYSON. STAGIAIRE EN T.T.S..

CAUSERIE

MRC DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

L'ACTIVITÉ CAUSERIE EST OFFERTE À TOUTES LES MAMANS. CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE BRISER L'ISOLEMENT DANS UN CONTEXTE INFORMEL. EN EFFET, LES ÉCHANGES ENTRE LES MAMANS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN RÉSEAU D'AIDE NATURELLE POUR LE SOUTIEN ET L'APPARTENANCE. LES THÈMES ABORDÉS SERONT VARIÉS ET SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ASPIRATIONS ET DES DEMANDES DES MAMANS.



CHAQUE JEUDI DU 22 AVRIL AU 3 JUIN 2021 DE
9H30 À 10H30

PARTICIPATION OUVERTE POUR CHAQUE CAUSERIE
450-491-1494 POSTE 5

ANIMATRICES



MARILOU
ACCOMPAGNATRICE



LAURIE.
STAGIAIRE EN T.T.S..

SELON LES ENVIES, ON PEUT APPORTER UN SUJET PRÉCIS, UN JEU, DES IDÉES DE RECETTES, DES IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LES ENFANTS, DES IDÉES DE DÉTENTE POUR MAMAN. BREF, UN MOMENT POUR VOUS, DÉCIDÉ PAR VOUS!

CAUSERIE

MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

L'ACTIVITÉ CAUSERIE EST OFFERTE À TOUTES LES MAMANS. CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE BRISER L'ISOLEMENT DANS UN CONTEXTE INFORMEL. EN EFFET, LES ÉCHANGES ENTRE LES MAMANS FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN RÉSEAU D'AIDE NATURELLE POUR LE SOUTIEN ET L'APPARTENANCE. LES THÈMES ABORDÉS SERONT VARIÉS ET SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ASPIRATIONS ET DES DEMANDES DES MAMANS.



LE LUNDI 1 FOIS PAR 2 SEMAINE À COMPTER DU 12 AVRIL 2021 DE 9H30 À 10H30

PARTICIPATION OUVERTE POUR CHAQUE CAUSERIE
450-438-1484 POSTE 7



ANIMATRICES EN ALTERNANCE



CATHY.
ACCOMPAGNATRICE

VIRGINIE, ACCOMPAGNATRICE.

DANIELLE, ACCOMPAGNATRICE

THÈMES LÉGERS ET VARIÉS

EN PRÉSENCE

DÉJEUNERS OLO

L'ACTIVITÉ EST ANIMÉE PAR UNE NUTRITIONNISTE ET EST OFFERTE POUR LES MAMANS ENCEINTES QUI SONT INSCRITES DANS LE PROGRAMME OLO. LORS DE L'ATELIER, UN DÉJEUNER SANTÉ EST OFFERT AUX MAMANS, CHAQUE MÈRE RENCONTRE EN INDIVIDUEL LA NUTRITIONNISTE AFIN DE FAIRE UN SUIVI PERSONNALISÉ.



LE MARDI 1 FOIS PAR MOIS DE 9H30 À 11H
13 AVRIL - 11 MAI - 8 JUIN

INSCRIPTION VIA LE PROGRAMME OLO AVEC LE
CISSS

ANIMATRICES EN ALTERNANCE



GINETTE
ACCOMPAGNATRICE

MARILOU
ACCOMPAGNATRICE

JULIE, ACCOMPAGNATRICE.

MRC DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

CARDIO-POUSSETTE

EN PRÉSENCE

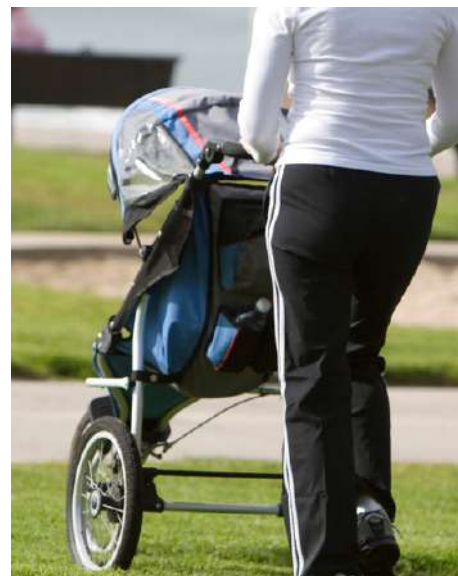
BÂTI AVEC DES PROFESSIONNELS ET ANIMÉ PAR DES ENTRAÎNEURS CERTIFIÉS, CARDIO-POUSSETTE PERMET AUX NOUVELLES MAMANS DE SE REMETTRE EN FORME DE FAÇON SÉCURITAIRE TOUT EN PROFITANT DE LA NATURE AVEC BÉBÉ. CONÇU POUR LES NOUVELLES MAMANS QUI POUSSENT LEUR ENFANT À L'AIDE D'UNE POUSSETTE, CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE ET MUSCULAIRE NE COMPORTE AUCUN SAUT. RECOMMANDÉ PAR PLUSIEURS PHYSIOTHÉRAPEUTES EN RÉÉDUCATION DU PLANCHER PELVIEN, L'ENTRAÎNEMENT MISE SUR L'ALIGNEMENT POSTURAL ET CIBLE LES BONS EXERCICES D'ABDOMINAUX.

LES BÉBÉS DOIVENT ÊTRE ÂGÉS D'AU MOINS :

- 4 À 6 SEMAINES POUR UN ACCOUCHEMENT VAGINAL NORMAL (SI VOUS ÉTIEZ ACTIVE AVANT LA GROSSESSE);
- OU DE 6 À 8 SEMAINES POUR UN ACCOUCHEMENT PAR CÉSARIENNE OU AVEC COMPLICATIONS (OU SI VOUS ÉTIEZ SÉDENTAIRE AVANT LA GROSSESSE);

CHAQUE LUNDI DU 19 AVRIL AU 7 JUIN 2021 DE
13H30 À 14H30

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-491-1494 POSTE 5



ANIMÉ PAR



MARILOU, ACCOMPAGNATRICE

MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

GROUPE DE MARCHE

ON PREND UNE MARCHE EN PETIT GROUPE (DANS LE RESPECT DES RÈGLES DE DISTANCIATION) POUR PRENDRE L'AIR ET JASER. UNE PAIRE DE SOULIER CONFORTABLE, C'EST TOUT CE QU'IL VOUS FAUT.

EN PRÉSENCE

22



ANIMATRICES



PRISCILLIA,
ACCOMPAGNATRICE



ALYSON. STAGIAIRE EN T.T.S.

LES JEUDIS 1 SEMAINE SUR 2
DU 22 AVRIL AU 17 JUIN 2021
DE 13H À 14H

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-818-2882

MRC RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

GROUPE DE MARCHÉ

ON PREND UNE MARCHÉ EN PETIT GROUPE (DANS LE RESPECT DES RÈGLES DE DISTANCIATION) POUR PRENDRE L'AIR ET JASER. UNE PAIRE DE SOULIER CONFORTABLE, C'EST TOUT CE QU'IL VOUS FAUT.

EN PRÉSENCE

23



ANIMATRICES EN ALTERNANCE

LES JEUDIS 1 SEMAINE SUR 2
DU 22 AVRIL AU 17 JUIN 2021
DE 9H30 À 10H30

INSCRIPTION POUR LA SESSION
450-438-1484 POSTE 7



CATHY.
ACCOMPAGNATRICE

VIRGINIE,
ACCOMPAGNATRICE

NATHALIE. ACCOMPAGNATRICE

JARDIN COLLECTIF À SAINT-EUSTACHE

VOUS AIMEZ JARDINER ? VOUS AIMERIEZ APPRENDRE À LE FAIRE ? UN JARDIN COLLECTIF EST UN SEUL GRAND JARDIN CULTIVÉ DE MANIÈRE COLLECTIVE PAR SES MEMBRES. TOUT L'ESPACE Y EST DONC COMMUN ET SON ENTRETIEN EST DIVISÉ ENTRE TOUTES LES JARDINIÈRES. LES RÉCOLTES SONT ÉGALEMENT PARTAGÉES. IL S'AGIT D'UN MILIEU IDÉAL POUR APPRENDRE À JARDINER EN Y CÔTOYANT DES JARDINIÈRES D'EXPÉRIENCE.



LE PREMIER ATELIER EST LE 7 AVRIL EN ZOOM DE 9H30 À 10H30. NOUS FERONS DES SEMIS ET DES MICRO-POUSSES. ENGAGEMENT POUR L'ÉTÉ. GROUPE DE 15 MAMANS.

450-491-1494 POSTE 5

ANIMATRICES EN ALTERNANCE



GINETTE
ACCOMPAGNATRICE



JULIE,
ACCOMPAGNATRICE



NOUS JOINDRE

POINT DE SERVICES MRC RIVIÈRE-DU-NORD/MIRABEL NORD
450-438-1484 POSTE 7

POINT DE SERVICES MRC THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE
450-818-2882

POINT DE SERVICES MRC DEUX-MONTAGNES/MIRABEL SUD
450-491-1494 POSTE 5

WWW.CENTREMARIEEVE.CA
FACEBOOK.COM/CENTREMARIEEVE

CHAQUE POINT DE SERVICES A UN COMPTE FACEBOOK POUR COMMUNIQUER
AVEC L'ÉQUIPE DES ACCOMPAGNATRICES. DEMANDEZ-NOUS COMMENT
DEVENIR NOTRE AMIE FACEBOOK.

BONNE SESSION !