



Février & Mars 2023

n°94

L'info-famille vous informe sur les activités et les organismes du quartier Rosemont.

Pour les familles d'enfants de 0 à 5 ans.
Recevez l'infolettre dans votre boîte courriels,
inscrivez-vous sur TCPER.com

✉ EnfanceFamilleJeunesse@cdcrosemont.org

📘 Facebook.com/TCPER2020

L É G E N D E



Halte - garderie



Collation fournie



Activité gratuite



Activité virtuelle

À LA UNE

LECTURE DE CONTES

du SLAB

avec spécial

Saint-Valentin

p. 2

Trucs et astuces :

les **FÉLICITATIONS
EFFICACES**

de Répit Providence

p. 13 et 14

À LA UNE

Lecture de contes du SLAB!

dimanches 19 février, 12 mars, 26 mars et 16 avril

Notre animateur Simba vous attend pour une heure du conte pour les 2-5 ans et leur proche. Cette activité se déroulera 2 fois par mois durant l'année. Simba vous proposera des livres adaptés à tous les âges. Venez profiter de cette belle activité en famille !



SPÉCIAL SAINT-VALENTIN : dimanche 5 février de 10h à 11h

Lecture de contes - Les formes d'amours

L'amour sous toutes ses formes ! Le voyage de cette année pour la Saint-Valentin se fera avec des **LOVE LIVRES**. Nous invitons également les enfants à nous présenter leur livre préféré ayant trait à l'amour selon eux.

Pour les enfants de 2 à 5 ans

Lieu : 5350, rue Lafond, 2e étage

Inscription gratuite au 514 903-7522 ou sur slabrosemont.org

SLAB

SERVICE DES LOISIRS ANGUS-BOURBONNIÈRE

CAMP DE JOUR CONGÉ SCOLAIRE 2023

Du 27 février au 3 mars de 9h30 à 15h30, service de garde disponible de 7h à 9h30 et de 15h30 à 18h

Pour les jeunes de 5 à 13 ans, les Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont vous propose une semaine haute en couleurs avec une foule d'activités amusantes qui se dérouleront à l'intérieur et à l'extérieur. Les jeunes pourront bouger, lâcher leur fou et savourer les plaisirs de l'hiver en jouant dehors.

Deux camps pour mieux vous servir : camp Masson et Camp Alphonse-Desjardins.

2705 rue Masson, Montréal
514 727-5727
www.lrcr.qc.ca | facebook.com/LRCRosemont



ACTIVITÉS DU



SERVICE DES LOISIRS ANGUS-BOURBONNIÈRE

Pour plus d'informations :

www.slabrosemont.org
Facebook : Service des Loisirs
Angus-Bourbonnière/ Camp de
jour Les Stoukises
5350 rue Lafond, 2e étage
514 903-7522

ÉVEIL MUSICAL

Gratuit

Samedi 18 mars de 9h30 à 10h15, au SLAB

Venez faire découvrir à vos tout-petits de jolies chansons et de nouveaux sons à tester, dans un atelier tout doux durant lequel parents et enfants seront musiciens et complices.

Inscription gratuite au 514 903-7522 ou sur slabrosemont.org

INITIATION AU UKULELE

Gratuit

Dimanche 26 février de 15h à 16h, au SLAB

Découvrir le ukulélé en s'amusant ! Musique et Compagnie et le SLAB vous proposent un cours d'initiation au ukulélé en groupe, pour permettre aux plus jeunes de découvrir cet instrument facile d'accès et passionnant. Accompagnés de leur parent, les petits Kamakawiwo'olé en herbe pourront découvrir à la fois les plaisirs de la musique, explorer le ukulélé et découvrir des comptines d'Hawaï. Activité pour les 4-7 ans + leurs parents.

Inscription gratuite au 514 903-7522 ou sur slabrosemont.org

ACTIVITÉS DE



Pour plus d'informations :

www.entremamans.qc.ca

info@entremamans.qc.ca

3363, rue de Rouen, Montreal

514 525-8884

UN JEU D'ENFANT AVEC BÉBÉ (0-12 MOIS_

Gratuit

Les jeudis du 9 février au 9 mars de 9h à 10h15 ou de 10h30 à 11h45, avec Sylvie Dufresne, éducatrice

Partagez la complicité et le plaisir avec votre bébé tout en éveillant ses sens.

Inscription obligatoire. 514 525-8884 Poste 3

COURS DE MASSAGE POUR BÉBÉ (0-9MOIS)

Gratuit

Les jeudis du 9 février au 9 mars de 13h à 14h30 ou de 14h45 à 16h, avec Sylvie Dufresne ou Benoit Perrier, instructeurs en massage pour bébé

Apprenez et pratiquez des techniques de massage qui auront des bienfaits pour bébé.

Inscription obligatoire. 514 525-8884 Poste 3

COURS DE MASSAGE PAPA-BÉBÉ (0-9MOIS)

Gratuit

11, 18 et 25 mars, 1er et 15 avril de 9h30 à 11h, avec Benoit Perrier, instructeur en massage pour bébé

Apprenez et pratiquez des techniques de massage qui auront des bienfaits pour bébé.

Inscription obligatoire. 514 525-8884 Poste 4

MINI-BOUGEOTTE PARENT-ENFANT

Du 26 janvier au 13 avril de 10h à 12h, au SLAB

La bougeotte est une activité libre ouverte à toute la famille. Un parcours moteur est installé et les parents peuvent y amener leur(s) enfant(s) pour les faire bouger et dépenser leur énergie !

Inscription : sur place, coût : 2\$

www.slabrosemont.org

5350, rue Lafond, 2e étage

514-903-7522



SERVICE DES LOISIRS ANGUS-BOURBONNIÈRE

ACTIVITÉS DE



Pour plus d'informations :

www.coopere.ca
Facebook : CoopÈRE
info@coopere.ca
3958, rue Dandurand
514 419-4736



ATELIER 2 VITESSES

Tous les samedis de 9h à 12h, CCPC (5675, rue Lafond)

Les pères et leurs enfants s'amuse dans un grand gymnase, le tout sous la supervision d'un intervenant.

Inscription (non obligatoire) : perinat@coopere.ca



AUTOUR DES SONS

Samedis 11 février et 11 mars, au CCPC (5675, rue Lafond)

Atelier d'éveil musical pour les 0-2 ans.

perinat@coopere.ca



MASSAGE PAPA/BÉBÉ

Samedis 11 février et 25 mars de 9h à 11h, au 3958, rue Dandurand

Cours de 2 heures pour apprendre à masser et à détendre son bébé (à partir de 4 mois). Vous repartirez en ayant pratiqué plusieurs techniques de massage, et un carnet de techniques vous sera remis.

Inscription : perinat@coopere.ca



ATELIER MASSAGE BÉBÉ POUR LES PÈRES

Tous les samedis du 11 février au 18 mars 2023 de 10h à 12h, en zoom



Cet atelier de 4 rencontres de 2 heures vous permettra de passer un beau moment avec votre enfant et d'apprendre une courte routine de massage que vous pourrez reproduire à la maison, une belle façon de continuer à développer votre lien d'attachement avec votre enfant et de partager avec lui du temps de qualité rempli de plaisirs et de sourires. Une attention spéciale sera portée sur la spécificité et l'importance de votre rôle de papa. Une occasion unique de rencontrer d'autres pères et d'échanger.

alternative  naissance
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

ATELIER SUR LE MASSAGE POUR BÉBÉ

Tous les mardis du 7 mars au 18 avril 2023 de 10h à 12h, en zoom



Alternative Naissance offre un cours de massage adapté aux bébés âgés d'un à 6 mois. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, vous apprendrez des techniques simples de massage qui aideront bébé à se détendre ou qui pourront le soulager de certains petits maux. De plus, vous aurez la chance de rencontrer et de créer des liens avec d'autres parents, d'échanger et de discuter sur différents thèmes vous touchant de près tels que : le sommeil, l'alimentation ou encore les défis d'être parent.



INITIATION À LA RAQUETTE AU PARC PÉLICAN

5 février de 9h30 à 11h30, au chalet du Parc Pélican

Activité familiale d'initiation à la raquette! En compagnie d'un.e guide naturaliste de GUEPE. Raquettes fournies.

Places limitées - Sur inscription :
<https://forms.gle/1A2aixcwDhCN2EMe8>

OASIS DES
ENFANTS DE
ROSEMONT



CARNAVAL D'HIVER 2023

Dimanche 19 février 2023, de 12h à 16h, au parc Molson



Venez découvrir en famille les plaisirs de l'hiver et les nouveautés de la 13^e édition du carnaval d'hiver 2023. De plus, nous vous invitons à profiter d'un bon chocolat chaud dans une ambiance festive !

2705 rue Masson, Montréal
514 727-5727
www.lrcr.qc.ca | facebook.com/LRCRosemont



NOURRISSONS NOS POUPONS

Tous les lundis après-midi, Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme



Une activité où un groupe de nouveaux parents cuisine une variété de purées pour bébé ! Chaque participant.e quitte l'atelier avec quelques purées prêtes pour la congélation et ce à faible coût. Cette activité est une occasion d'obtenir des réponses à vos questions concernant l'alimentation de votre poupon en plus de vous familiariser avec les ressources du quartier et d'échanger sur différentes thématiques avec d'autres nouveaux parents.

Contribution volontaire et halte garderie gratuite

Inscription en cours : Animation.mamanbebe@bouffe-action.org ou 514 523-2460, poste 225

ALIMENTATION FUTURES MAMANS

Tous les mardis après-midi, Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme

Activité de cuisine économique : un groupe de femmes enceintes cuisine des recettes santé et multiethniques répondant à leurs besoins particuliers. Chacune quitte l'atelier avec quelques mets savoureux et ce, à faibles coûts !

C'est une occasion d'obtenir des réponses à vos questions sur l'alimentation, de vous familiariser avec les ressources du quartier et d'échanger sur différentes thématiques avec d'autres mamans.

Contribution volontaire

Inscription en cours : Animation.mamanbebe@bouffe-action.org ou 514 523-2460, poste 225



ACTIVITÉS DE



UNIS
pour les petits

Pour plus d'informations :

www.unispourlespetits.ca
Facebook : Unis pour les petits
info@unispourlespetits.ca
3958, rue Dandurand
514 376-4613

SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE

Gratuit

Livraison de repas sur toute l'Île de Montréal

Pour alléger un peu le quotidien des parents ayant des bébés entre 0 et 12 mois, nous offrons la livraison de repas faits maison surgelés. Toutes les familles sans exception ont droit à deux semaines de livraison. Pour les familles à faible revenu, le service sera offert jusqu'à 8 semaines.

Critère : Avoir un bébé entre 0 et 1 an

Inscription : famille@unispourlespetits.ca ou au 514 376-4613

Facebook : Unis pour les petits

ATELIER SUR LA DME

Gratuit

Mardi 14 février 2023 de 9h à 11h, sur Zoom

Si vous souhaitez en savoir plus sur la Diversification alimentaire Menée par l'Enfant ou sur l'introduction des aliments solides, cet atelier est pour vous. La nutritionniste Sandra Griffin donnera des recommandations sur l'introduction des solides, l'introduction des allergènes, les principes de l'alimentation autonome et bien d'autres.

Inscription : famille@unispourlespetits.ca ou au 514 376-4613

Facebook : Unis pour les petits

FORMATION DE SECOURISME POUR BÉBÉS

Mercredi 15 février 2023 de 13h30 à 15h30, sur Zoom

Gratuit

Cet atelier est réservé aux parents ayant un bébé entre 0 et 1 an. En sortant de cette formation, vous saurez comment agir en cas de brûlure, de blessure ou d'allergie de votre bébé, mais aussi dans le cas d'un étouffement.

Inscription : famille@unispourlespetits.ca ou au 514 376-4613

Facebook : Unis pour les petits

ACTIVITÉS DE



Pour plus d'informations :

www.coopere.ca
Facebook : CoopÈRE
info@coopere.ca
3958, rue Dandurand
514 419-4736



ENTRE PÈRES

Tous les jeudis à partir de 18h30, dans la cuisine du SLAB (5350 rue Lafond)

Les pères font à manger ensemble dans une cuisine et discutent de sujets en lien avec leur parentalité et leur paternité.

Inscription obligatoire : animation@coopere.ca



MON PÈRE CE HÉROS

Lundis 6 février et 6 mars à 18h, CoopÈRE (3958 rue Dandurand)

Cours de secourisme tourné vers le bébé et le jeune enfant.

Inscription obligatoire : perinat@coopere.ca



PÈRE SANS FRONTIÈRE

Tous les mardis du mois de février à 18h30, CoopÈRE (3958 rue Dandurand)

Série d'ateliers où les pères partagent leur expérience dans une atmosphère conviviale et bienveillante. Durant ces ateliers, des thématiques précises sont développées.

Inscription obligatoire : sensibilisation@coopere.ca

ACTIVITÉS DE



Pour plus d'informations :

www.alternative-naissance.ca
info@alternative-naissance.ca
6006, rue de Bordeaux
514 274-1727

ATELIERS THÉMATIQUES PRÉNATALES ET POSTNATALES

Différents ateliers offerts du 1er février au 31 mars 2023, en zoom

Gratuit



Vous attendez un enfant ou venez d'accoucher et vous souhaitez approfondir vos connaissances concernant la grossesse, l'accouchement et le postnatal, avoir des réponses à vos questions ou échanger avec d'autres parents et futurs parents, Alternative Naissance offre des ateliers thématiques périnatales basées sur le concept du choix éclairé, afin de permettre aux futurs et nouveaux parents d'évaluer quelles seront leurs options pendant la fin de la grossesse, l'accouchement et le début de leur vie parentale.

Inscription en ligne : www.alternative-naissance.ca

NAISSANCE DIFFICILE (RENCONTRES DE GROUPE POUR ÉCHANGER, SE SOUTENIR, S'APAISER)

Les lundis du 30 janvier au 13 mars de 13h à 15h30 ou de 18h30 à 21h, en zoom

Gratuit



La naissance de votre enfant date de plus de 4 mois et vous avez encore de la difficulté à y repenser. Il se peut que vous portiez en vous des blessures émotionnelles, de la frustration, de la colère, de la peur, de la culpabilité liées au déroulement de l'accouchement. Les raisons d'avoir vécu difficilement un accouchement sont nombreuses : complications, interventions traumatisantes, violation de vos droits, manque d'informations, d'écoute ou d'empathie; elles sont surtout uniques à chaque personne. Nous vous proposons une série de rencontres de groupe où ces douleurs du cœur pourront être partagées, accueillies et reconnues par l'écoute et le soutien d'autres personnes qui ont également trouvé ce passage difficile.

ATELIER SUR LA MÉTHODE BONAPACE

Samedis 25 février et 4 mars de 9h à 12h30, en zoom

La méthode Bonapace est une approche à la fois naturelle et scientifique de préparation à la naissance qui met à contribution le père ou la partenaire pour réduire la douleur et les interventions médicales. Apprendre cette méthode c'est donner à votre couple les outils pour augmenter vos capacités et vos compétences lors de l'accouchement et donc de diminuer le stress qui en découle. C'est vous préparer à travailler en équipe et à vivre l'expérience de la naissance ensemble à 100%.

Coût : 125\$ par couple

RENCONTRES VIRTUELLES PRÉNATALES OU POSTNATALES

Gratuit

Ces rencontres sont offertes par l'une de nos accompagnantes à la naissance, et sont planifiées selon un horaire qui convient à tous (mère, partenaire, accompagnante). Le nombre et la durée des rencontres peuvent varier, et cela jusqu'à un maximum de 8 heures par famille. Exemples de sujets :

Prénatal : Grossesse (suivi médical, habitudes de vie durant la grossesse, alimentation, etc.);

Prénatal : Préparation à l'accouchement (protocoles hospitaliers, interventions médicales, etc.);

Prénatal : Préparation à la vie avec un nouveau-né (sommeil, allaitement, soins à la mère ou au nouveau-né, matériel à se procurer, implication du partenaire, etc.);

Postnatal : Soutien à l'allaitement, réponses aux questions, mémoires d'accouchement, etc.

ACTIVITÉS DE



Pour plus d'informations :

www.entremamans.qc.ca
info@entremamans.qc.ca
3363, rue de Rouen
514 525-8884

COÉQUIPIERS-COÉQUIPIÈRES

1ers lundis du mois de février à juin de
18h30 à 20h30 avec Mariève Lafortune et
Benoit Perrier, animateurs, 3363, rue de
Rouen

Gratuit



Pour échanger sur votre réalité de mère et
de père en tant que coéquipiers, mettre en
valeur les aspects positifs vécus au sein des
équipes parentales et vous permettre de
miser sur votre complémentarité. *Priorité
aux équipes parentales.

**Inscription obligatoire, aussi offert en
Zoom.
514 525-8884 Poste 5**

CAFÉ-SEXO : MON COUPLE MAINTENANT QUE JE SUIS PARENT

13 février de 13h30 à 15h30 au 3363, rue de
Rouen, avec Frédérique Tard, stagiaire
finissante en sexologie UQAM

Durant la période de bouleversements qu'est
la transition à la parentalité, il est normal que
notre vie sexuelle, intime et amoureuse
change. Comment prendre soin de son
couple malgré les défis suscités par la
parentalité? Comment bonifier son
sentiment de satisfaction relationnelle?

Gratuit



**Inscription obligatoire, aussi offert en Zoom.
514 525-8884 Poste 5**

COURS PRÉNATAUX : LES QUESTIONS QUE LES PÈRES SE POSENT

15-22-29 mars de 18h30 à 20h30 avec Benoit Perrier, intervenant papa et Marie-Josée Juteau,
intervenante en périnatalité

Gratuit

Tu seras bientôt papa? Tu as envie d'un complément aux cours prénataux qui soit moins formel?
Quelque chose fait sur mesure pour toi, pour répondre à tes questions? Alors notre série de cafés-
rencontres sur « Les questions que les pères se posent » est pour toi.

Inscription obligatoire, aussi offert en Zoom. 514 525-8884 Poste 4

ATELIERS DE PRATIQUES PARENTALES POSITIVES ET BIENVEILLANTES (CAI) :

LES COMPÉTENCES PARENTALES, ÇA S'APPREND!

Débutent le 9 mars 2023, tous les jeudis de 13h à 15h, pendant 15 semaines, chez Répit Providence (1855, rue Dézéry)



Ces ateliers sont conçus pour les parents d'enfants âgés entre 2 ans ½ et 6 ans ½. Grâce à des stratégies efficaces, ils vous permettront d'améliorer la communication et la relation avec votre enfant, puis de régler les conflits plus facilement.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, appelez Christelle, animatrice, au 514 254-3170

Suivez Répit Providence sur Facebook et Instagram ou visitez le repitprovidence.com



Répit Providence

MAISON HOCHELAGA-MAISONNEUVE



Groupes de parents lors d'un atelier chez Répit Providence

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA JOUJOUTHÈQUE

Samedi 11 février 2023 à 10h, au salon rouge du Centre communautaire Petite-Côte (5675, rue Lafond)



Le conseil d'administration invite la population à l'assemblée générale de la Joujouthèque de Rosemont. Les personnes intéressées à s'impliquer au conseil d'administration sont les bienvenues. Nous serons ravis d'accueillir de nouvelles personnes bénévoles! Nous offrirons du café, du jus et des collations à cette occasion. Les enfants peuvent être présents durant l'assemblée, des jouets seront à leur disposition.

<https://www.facebook.com/joujouthequerosemont>

Pas d'inscription



Trucs et astuces

de Répit Providence !



Répit Providence

MAISON HOCHELAGA-MAISONNEUVE

Les félicitations efficaces

Saviez-vous qu'il faut 10 félicitations pour passer par-dessus une seule critique? De plus, saviez-vous que le sarcasme et la critique réduisent l'impact des félicitations? Voici un exemple de félicitations inefficaces : « Super, tu as lavé tes mains avant de manger, mais tu aurais pu venir plus rapidement. Pourquoi tu ne le fais pas tous les jours? » **Répit Providence vous propose quelques pistes pour féliciter adéquatement et suffisamment vos enfants :**

- ◆ Félicitez pour les efforts et non seulement pour le résultat.
- ◆ Félicitez chaque étape lors d'une routine.
- ◆ Félicitez un comportement de façon spécifique (détaillez ce que vous avez apprécié de la part de l'enfant, son comportement ou une action).
- ◆ Félicitez immédiatement après le comportement (ne pas attendre).
- ◆ Félicitez de manière enthousiaste et sincère (ne dites pas qu'un dessin est beau s'il ne vous plaît pas, mais nommez plutôt les couleurs utilisées, les objets et leur emplacement. Exemple : « Oh! Tu as fait un dessin pour moi! Merci, c'est très généreux! J'adore la couleur rouge et les arbres. »)
- ◆ Des félicitations avec un contact physique peut être encore plus efficace chez certains enfants (ex. : high five ou toucher l'épaule).
- ◆ Vous pouvez également apprendre aux enfants à féliciter les autres en les invitant à faire comme vous.
- ◆ Félicitez de différentes façons pour varier. Exemple : avec des mots, avec un câlin, avec des autocollants ou des tatouages temporaires, avec des privilèges comme aller au parc de façon spontanée, se coucher plus tard, faire des bulles dans le bain ou manger un repas spécial, etc.



Christelle, éducatrice spécialisée, félicite les enfants hébergés chez Répit Providence d'avoir collé la ouate sur leur pingouin comme présenté sur le modèle.

Suite à la prochaine page...

Trucs et astuces

de Répit Providence ! ... partie 2

Saviez-vous que féliciter vos enfants souvent et de façon efficace :

- ◆ Augmentera leur sentiment de bien-être.
- ◆ Renforcera leur estime personnelle (Psitt! Non, les enfants ne deviendront pas « dépendants » des renforcements positifs ni des félicitations, car ils deviendront confiants. Cependant, oui, il faudra toujours en donner, car toute personne en a besoin dans son quotidien.)
- ◆ Facilitera les transitions.
- ◆ Encouragera la collaboration et la coopération.
- ◆ Aidera à l'autorégulation des émotions.
- ◆ Permettra à l'enfant de savoir quel comportement, quelle action ou quelle étape reproduire (pour cela, vous devez utiliser des mots spécifiques dans vos félicitations). À titre d'exemple, voici comment vous pouvez détailler ce que vous appréciez chez votre enfant afin qu'il le reproduise : « Bravo Tiana! Regarde, ton trait suit tous les pointillés de ton dessin. Tu t'es concentrée très fort pour faire ce bricolage. »

« Mon fils, Matéo, avait des problèmes d'agressivité, était renfermé et avait très peu confiance en lui. J'ai entendu parler des ateliers de compétences parentales, qui pouvaient me donner des outils pour l'accompagner. Je trouvais ça long 15 semaines d'atelier, mais, finalement, je n'ai pas manqué de séance et cela a passé vite. **Aujourd'hui, j'ai une vision plus optimiste et j'ai plus confiance en moi vu que je sais comment réagir avec mon fils.** Matéo, quant à lui, a moins d'épisodes d'agressivité, est capable de nommer ses émotions et de faire des retours sur ce qui s'est passé. Il est devenu un leader avec de l'entregent, apprécié de son entourage. »

- Valérie H., maman de deux enfants, résidente de Rosemont, qui a suivi les ateliers offerts chez Répit Providence

Psitt! Ces trucs et astuces sont issus d'un des ateliers gratuits de pratiques parentales positives et bienveillantes offerts chez Répit Providence. Appelez Christelle, animatrice, pour toute information ou inscription : 514 254-3170



Répit Providence

MAISON HOHELAGA-MAISONNEUVE

repitprovidence.com | 1855, rue Dézéry, H1W 2S1 | 514 254-3170

UN RÉSEAU D'ORGANISMES

près de chez vous

REFLEXEROSEMONT.ORG

*Passé
le mot!*



NE RESTEZ PAS SEULS

Si vous avez besoin d'aide, appelez les ressources .

SOS Violence conjugale

tel.: 1 800 363-9010

site.: <https://sosviolenceconjugale.ca/>

Suicide action Montréal

tel.: 1 866 277-3553

site.: <https://suicideactionmontreal.org/>

Info-social

tel.: 811

site.: <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>

Ligne parents

tel.: 1 800 361-5085

<https://www.ligneparents.com>

**Première Ressource: L'éducation et
les relations parents-enfants**

