



Programmation de la rentrée 2017

Le Groupe d'entraide maternelle de La Petite Patrie



Août

Lundi 28 9 h 00 Début des inscriptions pour le mois de septembre

Jeudi 31 9 h 30 Matin du GEM *pour tous* | Inauguration de la cuisine!



Septembre

Vendredi	1 ^e	9 h 00	Halte-répit Les P'tits Copains du GEM
Mardi	5	9 h 30	GEM libre
Mercredi	6	9h30	Atelier d'échange Pratique de nœuds en écharpe de portage
Jeudi	7	9 h 30	Conférence La kinésiologie respiratoire
Vendredi	8	9 h 00	Halte-répit Les P'tits Copains du GEM
Lundi	11	13 h 30	Conférence Bébé Bouffe
Mardi	12	9 h 30	Atelier Création d'un collier « p'tites-dents-friendly »
Jeudi	14	9 h 30	Matin du GEM <i>pour les mamans</i>
		12 h 30	Atelier mère/enfant Yoga
Vendredi	15	9 h 00	Halte-répit Les P'tits Copains du GEM
Samedi	16	10h00	Atelier parent/enfant Éveil musical <i>Nouveauté!</i>
Lundi	18	10 h 00	Cuisine collective
Mardi	19	9 h 30	GEM 'inspire La dépression post-partum
Jeudi	21	9 h 30	Voyage autour du monde Le Mexique
Vendredi	22	9 h 00	Halte-répit Les P'tits Copains du GEM

Lundi 25 9 h 00 Début des inscriptions pour le mois d'octobre

Mardi 26 9 h 30 + 10 h 30 Atelier parent/enfant | Comptines

Jeudi 28 9 h 30 Matin du GEM *pour tous*

Vendredi 29 9 h 00 Halte-répit | Les P'tits Copains du GEM

Prenez note que le GEM sera fermé le lundi 4 septembre (férié)

Pour **inscriptions** et **confirmations** : 514.495.3494

Dorénavant, **vous devez confirmer votre présence** la veille de chaque activité avant midi par téléphone ou via notre page Facebook.

Après ce délai, la place que vous aurez préalablement réservée sera offerte à une personne sur notre liste d'attente.

[\$] Nonobstant les coûts affichés, le GEM tient toujours compte de la réalité financière des familles qui participent à ses activités

Matins du GEM

31 août, 14 et 28 septembre : Déjeuners informels et conviviaux permettant les échanges et le partage entre parents et la socialisation de vos enfants dans l'aire de jeux si vous le désirez ! Les déjeuners « *pour les mamans* » sont réservés à celles-ci alors que ceux « *pour tous* » sont ouverts à toute la famille (papas, grands-parents...). **(Gratuit)**



Le 31 août, nous inaugurerons la nouvelle cuisine du GEM! Une formule festive pour découvrir et apprécier ce nouvel espace de vie.

GEM libre

5 septembre : Au lendemain d'un jour férié, venez profiter librement du GEM : échanger avec d'autres parents autour d'un café ou encore jouer avec vos enfants dans l'aire de jeux. **(Gratuit) Aucune inscription requise**

Ateliers

6 septembre : **Pratique de nœuds en écharpe** | Amener votre (ou vos!) écharpes afin de pratiquer vos nœuds ainsi que les positions de portage avec **Marie-France**, une maman passionnée de cette pratique qui souhaite vous offrir un espace d'expérimentation sécuritaire et convivial. Il est préférable d'avoir déjà été introduite au portage pour participer à cet atelier. **(Gratuit)**

La halte-répit n'est pas offerte pour cet atelier.



- 12 septembre :** **Création d'un collier** | **Anne-Sophie Gauclin** de chez **Foehn Kids** vous guidera dans la fabrication et la conception d'un collier coloré en coton recyclé. Accessoire très pratique à porter avec un jeune bébé, le collier en coton égayera vos tenues. Il peut être manipulé sans danger et même passer à la laveuse. L'atelier est accessible à tous, il n'est pas nécessaire d'avoir des notions de couture et tout le matériel sera fourni. Toutes les créations se feront à partir de tissus recyclés sélectionnés avec soin, en plus de se faire plaisir les participantes feront un geste pour l'environnement ! **(6\$)**
- 14 septembre :** **Yoga maman/bébé** | **Annie Lemarbre**, professeure de yoga, anime cet atelier mensuel où vous serez invitées à venir pratiquer le yoga avec bébé (0-10 Mois) et ce, quel que soit votre niveau. Tapis fournis. Vêtements souples et confortables requis. Il est préférable de ne pas avoir mangé 1 heure et demie avant le début de l'atelier. **(6\$) - activité payable à l'avance**
- 16 septembre :** **Éveil musical** | **Christiane Lemieux** de chez MooMooMusica animera cet atelier dans lequel les enfants de 0 à 5 ans exploreront la musique par le chant, le mouvement, la danse et la manipulation de certains instruments. Des comptines, des histoires musicales sont au programme ainsi que l'initiation au rythme et au tempo. **(4\$)**
- 18 septembre :** **Cuisine collective** | Né de l'initiative d'une maman du GEM, cet atelier vous offre un espace pour venir cuisiner collectivement entre mamans. Ce mois-ci, **Isabel** vous propose de concocter une moussaka de saison ainsi que des boules aux abricots et aux amandes. Comme vous ramènerez des portions à la maison, il est important de prévoir des **contenants** en conséquence. L'activité se termine à 14h (Donc vous pouvez amener un lunch et dîner sur place). **(Coût à déterminer en fonction du prix d'achat des aliments) La halte-répit n'est pas offerte pour cet atelier.**
- 26 septembre :** **Comptines** | Des comptines ludiques, dansées, aux jeux de doigts, en passant par quelques berceuses, venez chanter avec **Janie** et découvrir cette belle façon d'interagir avec votre enfant. **(2\$)**

Conférence

- 7 septembre :** **La kinésiologie respiratoire** | L'hiver arrive les petits rhumes aussi! **Karine Thellier** (spécialisée en problème respiratoire des enfants) viendra vous éclairer sur le lot des ...ITES qui meublent nos hivers (bronchiolite, rhinite, otite, laryngite...), mais surtout nous apprendra à bien moucher nos petits et faire de la prévention pour les éviter, (les gestes à poser, les aliments à éviter....). **(4\$)**
- 11 septembre :** **Bébé bouffe** | **Sophie Lemaire**, nutritionniste au CLSC de la Petite Patrie, animera cet atelier sur l'alimentation des bébés (0-12 mois) et répondra à vos questions. **(Gratuit) La halte-répit n'est pas offerte pour cet atelier.**

GEM'inspire

- 19 septembre :** Des témoignages touchants de mères ayant vécu des expériences uniques. Ce mois-ci, **Geneviève** viendra vous partager son vécu de la dépression post-partum. À travers son récit vous serez appelées à échanger sur les difficultés liées à l'arrivée d'un bébé et de leurs impacts possibles sur la santé mentale de la mère. **(2\$)**

Voyage autour du monde

- 21 septembre :** **Isabel** vous y fera découvrir la culture, l'histoire et les traditions de son pays d'origine: le **Mexique**. Présentation et dégustation de mets traditionnels dans une ambiance conviviale ! **(4\$)**

Halte-répit | Les p'tits copains du GEM

- 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 septembre :** Chaque vendredi, notre halte accueille vos petits dans un environnement sain, stimulant et amusant. Plusieurs activités sont au programme : comptines, contes, jeux et rigolades en compagnie de **Camille** et **Aurélie**. Dès 6 mois (selon certains critères). *Attention places limitées. Intégration obligatoire sur 4 semaines avant d'envisager l'utilisation du service de façon occasionnelle.* **(4\$)**