



Programmation novembre 2017

Le Groupe d'entraide maternelle de La Petite Patrie



Octobre

Lundi 30 9 h 00 Début des inscriptions pour le mois de novembre

Novembre

Jeudi 2 9 h 30 GEM 'inspire | Zéro déchet en famille
 Vendredi 3 9 h 00 Halte-répit | Les P'tits Copains du GEM
 Mardi 7 9 h 30 Atelier | Création d'un collier « p'tites-dents-friendly » *Reprise*
 Mercredi 8 13 h 30 Mercredi libre
 Jeudi 9 9 h 30 Matin du GEM *pour les mamans* « Échange de vêtements »
 Vendredi 10 9 h 00 Halte-répit | Les P'tits Copains du GEM

Samedi 11 9 h 30 + 10 h 30 Atelier parent/enfant | Éveil musical

Lundi 13 13 h 30 Conférence | Bébé Bouffe

Mardi 14 FERMÉ Équipe en formation (aucune activité)

Jeudi 16 9 h 30 GEM libre

Vendredi 17 9 h 00 Halte-répit | Les P'tits Copains du GEM

Du 19 au 25 novembre, le GEM soulignera la Grande semaine des tout-petits

Mardi 21 9 h 30 Conférence | Vivre autrement la pression sociale

Mercredi 22 13 h 30 Mercredi libre

Jeudi 23 9 h 30 Matin du GEM *pour tous*

Atelier mère/enfant | Yoga

Vendredi 24 9 h 00 Halte-répit | Les P'tits Copains du GEM

Samedi 25 9 h 30 + 10 h 30 Atelier parent/enfant | Éveil à la lecture

Lundi 27 9 h 00 Début des inscriptions pour le mois de décembre

Mardi 28 9 h 30 Voyage autour du monde | Hawaï

Jeudi 30 9 h 30 Conférence | La rééducation périnéale et pelvienne

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

GEM'inspire

2 novembre : Des témoignages touchants de mères ayant vécu des expériences uniques. Ce mois-ci, **Laure Caillot**, maman et blogueuse zéro déchet viendra vous partager son expérience, ses trucs, et astuces pour devenir une famille plus verte au quotidien. **(2\$)**

Ateliers

7 novembre : **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\$)**
***Cette activité est une reprise, elle est donc offerte en priorité à celles qui y étaient inscrites en octobre ☺**

11 novembre : **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\$)**

23 novembre : **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**



25 novembre : **Éveil à la lecture | Philomène Lévesque** fera découvrir le plaisir de la lecture à vos petits de **0 à 5 ans** à travers une animation ludique et dynamique! **(4\$)**

Mercredis libres

8 et 22 novembre : Durant toute la période automne/hiver, nous vous invitons, sur le même principe que les GEM libre, à venir au GEM pour rencontrer d'autres parents et permettre à votre enfant de socialiser. Vous serez accueillis par une marraine du GEM qui saura également répondre à vos préoccupations. **(Gratuit) Aucune inscription requise**

Matins du GEM

9 et 23 octobre : 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 9 novembre, vous êtes invitées à amener des vêtements qui ne vous conviennent plus afin de faire des échanges et ainsi mettre un peu de fraîcheur et de nouveauté dans votre garde-robe ! Vous serez guidées et inspirées par une de nos mamans qui adore la mode : **Rosalba!**

Conférences

13 novembre : **Bébé bouffe |** Cet atelier, offert conjointement avec le CIUSS du Cœur de l'île, est animé par **Sophie Lemaire**, nutritionniste. Il vise à répondre à vos questions sur l'alimentation des bébés (0-12 mois). Les places sont limitées à 6 participantes. **(Gratuit) La halte-répit n'est pas offerte pour cet atelier.**

21 novembre : **Vivre autrement la pression sociale | Mitsiko Miller** du Projet famille en harmonie viendra animer cette conférence sur la pression sociale. On vous fait remarquer que votre approche est différente parce que vous choisissez la parentalité de proximité? On vous fait beaucoup de reproches? Pourtant une petite voix intérieure vous dit de suivre votre cœur? Apprenez à réconcilier, à vous affirmer après des autres dans le respect et l'assertivité. **(4\$)**

30 novembre : **La rééducation périnéale et pelvienne |** Venez apprendre ce qu'est la rééducation périnéale et pelvienne et quelles conditions elle peut traiter ; prévenir ou enrayer les fuites d'urine, prévenir ou diminuer les symptômes de descente de vessie, d'utérus ou de rectum. Vous apprendrez également à connaître vos abdominaux et les muscles de votre plancher pelvien et découvrirez toute leur importance ainsi que les conséquences possibles de la reprise trop tôt ou trop intensive du sport après l'accouchement. **Marie-Ève Dargis Sureau**, physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne, animera cette conférence. **(4\$)**

GEM libre

16 novembre : Au lendemain d'un jour férié (ou d'une journée d'équipe en formation!), 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**

Voyage autour du monde

28 novembre : **Sabrina Parementier** vous y fera découvrir la culture, l'histoire et les traditions d'**Hawaï** (petite danse de hula hoop !) qu'elle a visité et adoré! Costumes, accessoires musique, anecdotes et bons plans sont au programme, en plus d'une dégustation thématique (et d'un vidéo de son chum qui fait du surf avec une baleine.) **(4\$)**

Halte-répit | Les p'tits copains du GEM

3,10,17 et 24 novembre : 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\$)**

