



Programmation de novembre 2018

Le Groupe d'entraide maternelle de La Petite Patrie

Octobre

Lundi	29	10 h 00	Début des inscriptions pour le mois de novembre
-------	----	---------	---

Novembre

Jeudi	1 ^e	9 h 30	GEM parler Les limites et besoins des parents
-------	----------------	--------	---

Mardi	6	9 h 30	Atelier Fabrication d'un sac à pain [1 ^{ère} partie]
-------	---	--------	---

Jeudi	8	9 h 30	GEM cuisiner Les muffins à la courge de Julie
-------	---	--------	---

Samedi	10	10 h 00	Fête des 30 ans du GEM * COMPLET
--------	----	---------	---

Mardi	13	9 h 30	Conférence La conciliation travail-famille
-------	----	--------	--

Mercredi	14	13 h 30	Mercredi libre
----------	----	---------	----------------

Jeudi	15	9 h 30	Matin du GEM <i>pour les mamans</i>
-------	----	--------	-------------------------------------

Mardi	20	9 h 30	Atelier Fabrication d'un sac à pain [2 ^e partie]
-------	----	--------	---

Jeudi	22	9 h 30	Atelier parent/enfant Éveil à la lecture
-------	----	--------	--

Samedi	24	9 h 30	Matin du GEM <i>pour tous</i>
--------	----	--------	-------------------------------

Lundi	26	10 h 00	Début des inscriptions pour le mois de décembre
-------	----	---------	---

		13 h 30	Conférence Bébé bouffe
--	--	---------	--------------------------

Mardi	27	9 h 30	Conférence Planifier pour soutenir le sommeil de bébé
-------	----	--------	---

Mercredi	28	13 h 30	Mercredi libre
----------	----	---------	----------------

Jeudi	29	9 h 30	Voyage autour du monde Compostelle
-------	----	--------	--------------------------------------

Pour **informations, inscriptions et confirmations** : 514.495.3494

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.

[\$] Les prix affichés* sont pour les membres du GEM.

L'**adhésion** à l'organisme est de **10\$** pour 1 an et de **18\$** pour 2 ans.

*Le GEM tient toujours compte de la réalité financière des familles qui participent à ses activités.

GEM parler

1^{er} novembre : Rencontres thématiques pour se donner l'occasion d'échanger, de discuter et de ventiler entre parents sur des sujets qui nous intéressent et nous préoccupent. Ce mois-ci, nous échangerons sur nos limites parentales et sur la complexité de répondre à nos besoins individuels. **(2\$)**

Ateliers

6 et 20 novembre : **Fabrication d'un sac à pain | Série de 2 ateliers** de couture pour débutants et intermédiaires animés par **Monseratt**. Elle vous guidera dans l'utilisation de la machine à coudre et d'autres outils liés à la couture pour la création d'un sac réversible en coton (pour ramener votre pain du jeudi ☺ ou toute autre chose). Tout le matériel sera fourni. Venez partager un moment de créativité! **(12\$)**

22 novembre : **Éveil à la lecture | Catherine d'Anjou**, conteuse au programme « Contact » des Bibliothèques de Montréal, animera cet atelier d'éveil à la lecture (0-5 ans) et vous fera découvrir le plaisir des livres. **(2\$)**

GEM cuisiner

8 novembre **Julie** vous partagera sa délicieuse recette de muffins à la courge, en plus de vous guider dans sa préparation. **Prévoir des contenants pour ramener des portions (4\$)**

30 ans du GEM

10 novembre Le GEM organise une grande fête familiale pour souligner ses 30 ans. Au programme : un buffet en format brunch, un spectacle de Kattam et ses Tam-Tams, plein de surprises (et de ti-gâteaux!). Au théâtre de quartier Espace la Risée (1258 rue Bélanger) de 10h à 13h. **Il ne reste malheureusement plus de place pour cette fête.**



Conférences

- 13 novembre :** **La conciliation travail-famille | Audrey Gosselin**, intervenante chez **Première Ressource, aide aux parents**, animera cette conférence. Dans un premier temps, les participants seront appelés à amorcer une réflexion très personnelle sur leurs attentes, leurs limites, leurs intérêts et leurs priorités individuelles. Dans un deuxième temps, la conférencière offrira des moyens concrets pour se structurer, choisir des objectifs réalistes et mettre en place des moyens pour y arriver. **(4\$)**
- 26 novembre :** **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.**
- 27 novembre:** **Planifier pour soutenir le sommeil de bébé | Valérie Gatellier**, formée en psychoéducation, accompagnante à la naissance et consultante en sommeil des tout-petits, offrira cette conférence. Elle vous amènera à considérer le développement de votre enfant, les besoins de chacun et votre situation dans son unicité pour prendre une décision éclairée...et dormir !!! **(4\$)**

Mercredis libres

- 14 et 28 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

- 15 et 24 novembre :** Déjeuners informels et chaleureux 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)**

Voyage autour du monde

- 29 novembre :** **Caroline** viendra vous y raconter son expérience de la route de pèlerinage depuis le Moyen-Âge, **le Chemin de Compostelle**. Traversant entre autres le nord de l'Espagne, il est aujourd'hui souvent fréquenté par ceux et celles qui ont besoin de faire le point, d'un temps d'arrêt pour soi (comme parent, ça vous dit quelque chose? 😊). Laissez-la vous raconter un peu l'histoire de ce chemin, à travers son propre parcours sur ces sentiers. **(4\$)**

Halte-répit | Les p'tits copains du GEM

Forte de son succès, notre halte répit « Les P'tits Copains » est à pleine capacité ce mois-ci. Merci de votre compréhension 😊

Avez-vous votre pot?



La crème du GEM

Nourrit
89% d'ingrédients certifiés biologiques

Protège
Le visage
Le corps
Et les p'tites fesses des bébés

Hydrate
Sans silicone
Sans paraben
Sans colorant de synthèse

Soutient
Un organisme communautaire famille

Bio

Ingrédients provenant de chez **COOP COCO** qui a gracieusement offert les contenants