



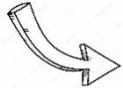
# Programmation de la rentrée 2019

Le Groupe d'entraide maternelle de La Petite Patrie

Pour informations 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.

## Août

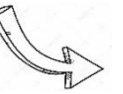


Lundi	26	Inscriptions pour la rentrée! [Bruit de foule hystérique]
Jeudi	29	9 h 30      Matin du GEM « on-est-r'venuuuuues » <i>pour tous</i>

## Septembre

Le GEM sera fermé le lundi 2 septembre

Mardi	3	9 h 30	GEM libre
Jeudi	5	9 h 30	GEM cuisiner   Les rouleaux de printemps d'Émilie
		13 h 30	Atelier   Jeux et bonbons
<b>Samedi</b>	<b>7</b>	<b>Sur rendez-vous</b>	<b>Séances de photos familiales</b>
Lundi	9	9 h 30	GEM'écoute - <b>Nouveauté!</b>
Mardi	10	9 h 30	GEM parler   Avoir (ou pas !) un autre enfant
Mercredi	11	13 h 30	Mercredi libre
Jeudi	12	9 h 30	Matin du GEM <i>pour les mamans</i>
Samedi	14	9 h 30 + 10 h 30	Atelier parent/enfant   Éveil musical
Lundi	16	13 h 30	Conférence   Bébé bouffe
Mardi	17	9 h 30	Atelier parent/enfant   Éveil à la lecture
		13 h 30	Atelier   Fabrication d'un sac à collation
Jeudi	19	9 h 30	Conférence   La rééducation périnéale et pelvienne
Samedi	21	9 h 30	Conférence   La discipline des 0-5 ans



Lundi	23	Inscriptions pour le mois d'octobre
		9 h 30      GEM'écoute - <b>Nouveauté!</b>
Mardi	24	9 h 30      Matin du GEM <i>pour tous</i>
Mercredi	25	13 h 30      Mercredi libre
Jeudi	26	9 h 30      Voyage autour du monde   La Lettonie

Les activités sont réservées à nos membres.

Vous pouvez le devenir lors de votre première participation 😊

L'adhésion à l'organisme est de 10\$ pour 1 an et de 18\$ pour 2 ans, payable en argent comptant ou par virement Interac.

[\$] \*Comme le GEM tient compte de la réalité financière des familles qui participent à ses activités, les frais sont affichés à titre de contribution suggérée. Nous vous invitons donc à contribuer honnêtement, à la hauteur de vos moyens.



Les bébés et jeunes enfants (0 à 5 ans) sont toujours les bienvenus au GEM! Vous avez la possibilité de participer à nos activités avec eux ou encore de les confier à nos éducatrices dans notre halte (excepté si mention du contraire).

## Matins du GEM

29 août\*, 12 et 24 septembre : 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...). Si la température le permet, les déjeuners estivaux auront lieu dans notre magnifique cour! (Gratuit)

\*Pour le déjeuner « on est r'venuuuuues », toute l'équipe vous attend pour un déjeuner sympathique et gourmand afin de souligner la reprise de nos activités 😊 **La halte ne sera pas offerte pour cet atelier**

## GEM libre

3 septembre : Au lendemain d'un jour férié, venez profiter librement du GEM : échanger avec Laëtitia et d'autres parents autour d'un café ou encore jouer avec vos enfants dans l'aire de jeux. **Aucune inscription requise**  
**La halte n'est pas offerte pour cet atelier.**  
(Gratuit)

## GEM cuisiner

5 septembre : Émilie viendra vous partager son exquise recette de rouleaux de printemps aux crevettes teriyaki!  
**Prévoir des contenants pour ramener des portions**  
(Contribution suggérée : 4\$)



## Ateliers

---

- 5 septembre :** **Jeux et bonbons** | Venez découvrir avec **Danielle** plusieurs jeux de société à jouer entre amis ou en famille! Ambiance ludique et bonbons vous réchaufferont le cœur (oui, oui).  
(Contribution suggérée : 2\$)
- 14 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.  
(Contribution suggérée : 4\$)
- 17 septembre :** **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.  
(Contribution suggérée : 2\$)
- Fabrication d'un sac à collation** | **Monseratt** animera cet atelier de couture pour débutants et intermédiaires. 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 à collation réutilisable. Tout le matériel sera fourni. Venez partager un moment de créativité!  
(Contribution suggérée : 10\$)

## Séances de photos familiales

---

- 7 septembre :** Le GEM vous propose, en collaboration avec **MarieMarine Photographie**, une séance de photos familiale. La séance se déroulera **au GEM**, dans la cour ou dans la ruelle si la température le permet, et à l'intérieur en cas de pluie. Une vingtaine de créneaux horaires de quinze minutes vous sont proposés entre 9h et 16h30. Le **coût** de la séance est de **80\$** (à payer par virement Interac dans un délai de 24h suivant la confirmation de votre réservation) et vous pourrez par la suite sélectionner 8 photos par téléchargement numérique qui vous seront acheminées par courriel.

## GEM'Écoute

---

- 9 et 23 septembre :** Issu d'une collaboration avec l'organisme **Écoute Entraide**, ce groupe de soutien permet aux mères d'avoir un moment pour elles et d'échanger en toute confidentialité. Vous vivez un moment difficile dans votre vie et vous avez l'impression de ne pas y arriver? Vous vous sentez dépassée avec votre (vos) enfant(s)? Venez rencontrer, en toute convivialité, **Maud** (du GEM) et **Isabelle** (d'Écoute Entraide) qui seront là pour vous accueillir. Peu importe la situation que vous traversez, vous êtes la bienvenue. Vous pouvez venir accompagnée de vos enfants si vous le souhaitez.  
**Aucune inscription requise**  
**La halte n'est pas offerte pour cet atelier.**  
(Gratuit)

## GEM parler

---

- 10 septembre :** Rencontres thématiques pour se donner l'occasion d'échanger, de discuter et de ventiler entre femmes sur des sujets qui nous intéressent et nous préoccupent. Ce mois-ci, nous échangerons sur l'éternel questionnement d'avoir un autre enfant, ou pas....  
(Contribution suggérée : 2\$)

## Mercredis libres

---

- 11 et 25 septembre :** Nous vous invitons à venir profiter librement du GEM pour rencontrer d'autres parents et permettre à votre enfant de jouer et socialiser. Si la température le permet, nous profiterons de notre belle cour ensoleillée et sinon, de notre aire de jeux! Vous y serez accueillis de 13h30 à 16h par **Laetitia** qui saura également répondre à vos préoccupations.  
**Aucune inscription requise**  
**La halte n'est pas offerte pour cet atelier.**  
(Gratuit)

## Conférences

---

- 16 septembre :** **Bébé bouffe** | **Sophie Lemaire**, nutritionniste au CLSC de la Petite Patrie, animera cet atelier sur la diversification alimentaire des bébés (0-12 mois) et répondra à vos questions. Si vous avez récemment débuté l'introduction des aliments ou si vous vous apprêtez à le faire, cet atelier est pour vous!  
**La halte-répit n'est pas offerte pour cet atelier.**  
(Gratuit)
- 19 septembre :** **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.  
(Contribution suggérée : 4\$)
- 21 septembre :** **La discipline des 0-5 ans** | **Audrey Gosselin**, intervenante psychosociale chez **Première Ressource, aide aux parents** offrira cette conférence dans laquelle vous survolerez la capacité de communication et de compréhension des tout-petits. Elle vous proposera à la fois des moyens pour établir une bonne routine et aussi des pistes d'actions concrètes (méthodes) pour être en mesure de bien implanter l'autorité parentale *désirée* auprès des enfants. Elle offrira également un bref aperçu des diverses vagues de pensées éducatives tout en rappelant au parent que les besoins de l'enfant priment et que souvent, la meilleure option est une combinaison de plusieurs théories.  
**La halte-répit n'est pas offerte pour cet atelier.**  
(Contribution suggérée : 4\$)

## Voyage autour du monde

---

- 26 septembre :** Ce mois-ci, venez découvrir avec **Ildze Elizabeth** un pays méconnu : la **Lettonie**! Son histoire, sa culture et ses us et coutumes vous seront présentés en plus de la dégustation d'un plat traditionnel.  
(Contribution suggérée : 4\$)