



# RÉPIT JEUNES MAMANS ET MATINS TENDRESSE

HIVER 2018	DATE	ACTIVITÉ	INTERVENANT
<p><b>LE RÉPIT JEUNES MAMANS ET MATINS TENDRESSE</b> permet aux nouvelles mamans de prendre un moment pour rencontrer des intervenants professionnels afin d'échanger sur différents sujets en compagnie de leur bébé.</p>  <p><b>HORAIRE:</b> Les mercredis matin, de 9h30 à 11h00 Accueil à partir de 9h15</p> <p><b>COÛT:</b> 20\$ pour la session (plus frais de service)</p> <p><b>LIEU:</b> Centre communautaire Lebourgneuf 1650 boul. La Morille.</p> <p><b>INSCRIPTION EN LIGNE:</b> <a href="http://www.loisirslebourgneuf.net">www.loisirslebourgneuf.net</a> Pour plus de renseignements : 418 641-6686</p> <p>Suivez-nous </p> <p>* Programmation sujette à changement sans préavis</p>	10 janvier	<b>Café-rencontre</b> Séance d'information et présentation du calendrier	<b>Isabelle Girard</b> Responsable du <i>Répit jeunes mamans</i>
	17 janvier	<b>Maladies infectieuses et prévention</b> Reconnaître les petites maladies infantiles et comment les prévenir	<b>Annick Leblanc</b> Infirmière <i>Jean Coutu Chauveau</i>
	24 janvier	<b>Torticolis et plagiocéphalie</b> Qu'est-ce que c'est? Mais surtout, comment prévenir ?	<b>Julie Viel</b> Physiothérapeute chez <i>Enoya</i>
	31 janvier	<b>Atelier sur le portage</b> Comment bien porter bébé en faisant attention à son ergonomie	<b>Dominique Deblois</b> Spécialiste en portage
	7 février	<b>Bibliobébé</b> Avec Mamie Lucie	<b>Bibliothèque Lebourgneuf</b>
	14 février	<b>Zumba et bébé</b> Apportez votre porte-bébé si vous en avez un et habillez-vous confortablement	<b>Cristina Morales</b> Professeure à <i>Loisirs Lebourgneuf</i>
	21 février	<b>Motricité globale 0-1 an</b> Comment stimuler bébé dans son développement moteur? Quelles sont les positions à favoriser?	<b>Julie Viel</b> Physiothérapeute chez <i>Enoya</i>
	28 février	<b>Être maman en pleine conscience</b> Être attentive au moment présent, à soi et à bébé : les bienfaits et la pratique	<b>Elena Fortin et Marie-Lise Nolet</b> Ergothérapeutes
	7 mars	<b>C'est l'heure du dodo!</b> Pour les mamans qui ont besoin de trucs pour le sommeil de bébé	<b>Zoé Gagnon-Raymond</b> <i>Entraide parents</i>
	14 mars	<b>Santé sexuelle au féminin</b> Prendre soin de soi en tant que femme... même en étant une maman!	<b>Amélie Bleau</b> <i>Sexplique</i>
	21 mars	<b>Testament et mandat en cas d'incapacité</b> Comment protéger votre patrimoine familial?	<b>Me Sylvain Brisebois</b> Notaire et conseiller juridique
	28 mars	<b>Secourisme chez le bébé et l'enfant</b> Atelier sur les techniques de premiers secours pour apprendre à agir rapidement et efficacement (NB. ce n'est pas un atelier sur la prévention des risques)	<b>Catherine Simard</b> <i>Formation Prévention Secours</i>
	4 avril	<b>Rivalité frère/sœur</b> Comment garder l'harmonie?	<b>Zoé Gagnon-Raymond</b> <i>Entraide parents</i>
	11 avril	<b>Aéro-poussette</b> *Prévoyez les vêtements appropriés selon la température (à l'intérieur en cas de mauvais temps)	<b>Marie-Hélène V. Corriveau</b> Spécialiste en intervention sportive
18 avril	<b>Choix de garderies</b> Lesquels seront plus avantageux financièrement?	<b>Guillaume Carr</b> Conseiller en sécurité financière	