



# RÉPIT JEUNES MAMANS ET MATINS TENDRESSE

## AUTOMNE 2018

Le Répît jeunes mamans offre aux nouvelles mamans de prendre un moment pour rencontrer des intervenants professionnels afin de partager et d'échanger sur différents sujets en compagnie de leur bébé.



### HORAIRE

Les mercredis matin,  
de 9h30 à 11h00  
Accueil à partir de 9h15

### LIEU

Centre communautaire  
Lebourgneuf 1650 boul. La Morille.

### COÛT

20\$ pour la session  
(plus frais de service)

### INSCRIPTION EN LIGNE

[www.loisirslebourgneuf.net](http://www.loisirslebourgneuf.net)

Pour plus de renseignements :  
418 641-6686 #3

Suivez-nous sur Facebook  
[@loisirslebourgneuf](https://www.facebook.com/loisirslebourgneuf)



DATE	ACTIVITÉ	INTERVENANT
12 septembre	<b>Café-rencontre</b> Séance d'information et présentation du calendrier	<b>Isabelle Girard</b> Responsable du Répît Jeunes Mamans
19 septembre	<b>Rééducation périnéale et travail abdominal</b> Pour une meilleure récupération postnatale	<b>Clémence Bélanger</b> Kinatex Sports Physio
26 septembre	<b>Développement de l'audition</b> In utéro jusqu'à 13 mois et plus	<b>Claudia Bédard</b> Audiologiste clinique LOBE
3 octobre	<b>Langage des signes</b> Matériel disponible pour faire des achats (\$)	<b>Julie Ruel</b> Signes et merveilles
10 octobre	<b>Le développement de la sexualité chez l'enfant de 0 à 5 ans</b>	<b>Amélie Bleau</b> Sexplique
17 octobre	<b>C'est l'heure du dodo mon bébé!</b> Trucs pour faciliter le sommeil de bébé	<b>Zoé Gauthier-Gagnon</b> Entraide-parent
24 octobre	<b>Devenir parent et rester amant</b> Prendre soin du couple quand bébé est là!	<b>Amélie Bleau</b> Sexplique
31 octobre	<b>Nutrition du nourrisson et introduction des aliments</b> Conseils pratiques pour une alimentation saine et sécuritaire	<b>Cathy Dion</b> Diététiste-nutritionniste Enoya
7 novembre	<b>Relation frère/sœur</b> Comment garder l'harmonie?	<b>Zoé Gauthier-Gagnon</b> Entraide-parent
14 novembre	<b>Aéro-bébé</b> Remise en forme postnatal, entraînement cardiovasculaire et musculaire avec bébé	<b>Marie-Hélène Verret- Corriveau</b> Spécialiste en intervention sportive
21 novembre	<b>Gestion de la colère</b> Apprendre à gérer les crises de son enfant de 2 à 6 ans	<b>Zoé Gauthier-Gagnon</b> Entraide-parent
28 novembre	<b>Collation spéciale et Bibliopoupon</b> Une collation spéciale vous sera servie puis un Bibliopoupon suivra à 10h00	<b>Mamie Lucie</b> Bibliothèque Lebourgneuf
5 décembre	<b>Tableau de visualisation</b> Où vous voyez-vous dans 1 an dans votre vie familiale et professionnelle? Avez-vous des rêves, des projets? Venez construire votre tableau personnalisé selon vos aspirations!	<b>Sabrina Defoy</b> Professeur à Loisirs Lebourgneuf

*\*Programmation sujette à changements sans préavis.*