



Mieux-Naitre à Laval – Centre de ressources périnatales Activités et services

Mieux-Naitre à Laval souhaite soutenir les parents afin qu'ils puissent vivre la venue de leur enfant de la façon la plus harmonieuse et satisfaisante possible.

Causeries en visioconférence (Zoom) - Gratuit

Les causeries traitent d'un thème particulier et vous donne l'occasion d'échanger et de poser vos questions. Plusieurs causeries par mois vous sont offertes. Les prochaines causeries seront :

- **Causerie en visioconférence avec Suzane : L'intégration à la garderie**

Mercredi 13 janvier 10-12h

[Évènement facebook](#)



- **Cadeau en visioconférence : Une séance de yoga postnatal gratuite**

Mercredi 20 janvier 10-11h15

[Évènement facebook](#)



- **Causerie en visioconférence : Quand bébé est différent**

Mercredi 27 janvier 10-12h

[Évènement facebook](#)



- **Causerie en visioconférence avec Suzane : Préparer la fratrie à l'arrivée d'un nouveau bébé**

Mercredi 17 février 10-12h

[Évènement facebook](#)



Vous arrivez à l'heure qui vous est possible et nous vous accueillerons dans un espace virtuel détendu et ouvert. Obtenez le lien vers la visioconférence dans la section Évènement de notre page facebook. Pour en savoir plus, contactez Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323.

Écoute et références - Gratuit

Vous avez besoin de ventiler? De valider vos émotions? Vous avez besoin d'une ressource mais n'avez pas le temps de chercher? Nous sommes là pour vous aider à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin lors de cette étape intense que représentent la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et l'adaptation à la vie avec un nouveau-né. Quelle que soit votre préoccupation durant votre grossesse ou la première année de vie de votre enfant, notre équipe est disponible pour répondre à vos questions, que ce soit en personne, par téléphone ou par visioconférence.



Contactez-nous au **438.830.4323**.

Rencontres prénatales - Gratuit

Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Comme futurs parents, les rencontres vous permettent de bien vous préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé dans votre vie, d'aborder votre expérience avec plus de confiance, d'outils et de complicité.

Nous vous offrons deux formules : des rencontres de groupe en présentiel (8 rencontres de 2h, pour les lavallois prioritairement) et des rencontres de groupe en virtuel (4 rencontres de 2h) via la plateforme Zoom.

Pour en savoir plus, contactez Claudine coordo@mieuxnaitre.org / **438.830.4323**.

Coparentalité un jour-toujours - Gratuit

Être parents aujourd'hui, plus difficile qu'autrefois ?

3 ateliers de 2 heures qui vous aideront à:

- Améliorer et enrichir votre vie familiale
- Développer vos habiletés communicationnelles et décisionnelles
- Avoir un meilleur partage des tâches dans la complémentarité

Que vous soyez en couple ou séparé, ces ateliers s'adressent à vous, parents, si vous souhaitez faire le point et améliorer votre collaboration comme équipe parentale.

[Évènement facebook](#) / Inscriptions sur www.coparentalitetoujours.ca

(Choisir l'activité Laval de la Concorde e- 1 ère partie @ Sur Zoom, et vous pourrez vous inscrire aux 3 soirées)



Groupe mamans-bébés – Gratuit



Les rencontres postnatales sont un incontournable pour démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Chaque accouchement est unique et fait vivre aux parents toutes sortes d'émotions. De plus, le mode de vie change radicalement avec l'arrivée de bébé. C'est exigeant! Avec l'entourage, c'est facilitant ou ... pas! En temps de pandémie, les défis sont nombreux et partager peut être salubre.

Ces matinées vous permettront de prendre un moment pour vous. L'animatrice guidera les échanges, pour mettre en perspective les vécus et légitimer les émotions. La force de cette activité est la bienveillance et l'écoute entre les mères. Les rencontres ont lieu en présence dans les locaux de Mieux-Naitre à Laval, les jeudis de 10 à 12h. Soyez assurées que les recommandations du gouvernement sont respectées pour vous assurer un environnement sécuritaire.

Vous pouvez intégrer le groupe dès que vous le souhaitez! Cette activité est réservée aux citoyens lavallois. Contactez Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323.

Répit-poussette - Gratuit

Vous êtes fatiguée ou vous manquez de temps parce que votre bébé vous accapare énormément? Notre assistante périnatale peut faire une sortie avec votre bébé (1 an maximum) en poussette, pour vous donner une période de répit pouvant aller jusqu'à 2 heures. Elle peut également s'occuper de bébé (en poussette toujours) pour vous accompagner lors d'un rendez-vous ou pour faire l'épicerie.

Pour plus de détails et pour vérifier votre admissibilité, contactez Pascale comm@mieuxnaitre.org / 438-830-4323.

Halte-répit chez MNL - Gratuit



L'assistante périnatale vous offre une période de répit de 2h30 lors de laquelle vous pouvez lui confier votre bébé dans les locaux de Mieux-Naitre à Laval. Selon vos besoins, vous pouvez faire exactement ce que vous voulez : quitter les lieux pour un rendez-vous, aller faire vos courses, retourner à la maison faire une tâche sans interruption ou prendre un bon bain chaud ou encore, rester sur place pour vous reposer dans notre fauteuil inclinable ou pour échanger avec l'assistante périnatale.

Pour plus de détails et pour vérifier votre admissibilité, contactez Pascale comm@mieuxnaitre.org / 438-830-4323.

Activités de groupe tarifées \$

Certaines activités de groupe sont offertes moyennant un tarif qui est modulé selon votre revenu familial. Cependant, comme organisme communautaire, notre priorité est que ces activités soient accessibles à toutes et à tous.

Ainsi, le **tarif des activités de groupe ne doit jamais être un frein à votre participation**. Si toutefois le tarif proposé vous cause un souci, n'hésitez pas à nous le mentionner, une solution sera identifiée.

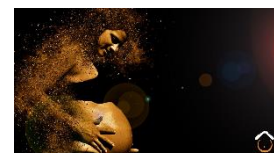
Modes de paiement : idéalement par virement bancaire (Interac),
sinon chèque ou argent comptant.

Ateliers (2h) \$

Nos ateliers sur divers sujets vous informent sur les besoins de votre enfant, partagent des trucs pour faciliter votre adaptation à la vie avec bébé et favorisent les échanges. Nous sommes toujours auprès de vous pour vous soutenir.

\$ Les frais d'inscription seront entre 16\$ et 40\$, selon le revenu du ménage.

- **Sommeil de bébé Visioconférence (Zoom) \$**
Jeudi 14 janvier 10h-12h
Inscriptions jusqu'au lundi 11 janvier
[Évènement facebook](#)
- **Éviter l'épuisement parental Visioconférence (Zoom) \$**
Jeudi 21 janvier 19-21h
Inscriptions jusqu'au lundi 18 janvier
[Évènement facebook](#)
- **Bébé pleure...Que faire? Visioconférence (Zoom) \$**
1^{er} février 10-12h
Inscriptions jusqu'au jeudi 28 janvier
[Évènement facebook](#)
- **Bouger pour accoucher Visioconférence (Zoom) \$**
Jeudi 4 février 19-21h
Inscriptions jusqu'au lundi 1^{er} février
[Évènement facebook](#)



- **Soins au nouveau-né Visioconférence (Zoom) \$**

Jeudi 11 février 19-21h

Inscriptions jusqu'au lundi 8 février

[Évènement facebook](#)



- **Peur d'accoucher Visioconférence (Zoom) \$**

Jeudi 18 février 19-21h

Inscriptions jusqu'au lundi 15 février

[Évènement facebook](#)



- **Atelier de portage débutant en présence \$**

Lundi 22 février 10-12h

Inscriptions jusqu'au jeudi 18 février

[Évènement facebook](#)



Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323!

Consultations privées pré ou postnatales \$

Vous aimeriez bénéficier d'un enseignement sur mesure? Qu'il s'agisse de cours prénataux axés sur les thématiques de votre choix, d'une préparation à l'allaitement ou pour la transition à la parentalité, d'une initiation au portage ou autre approfondissement spécifique sur un sujet qui vous concerne, vous pouvez bénéficier de consultations privées avec notre conseillère en intervention périnatale (en personne ou par visioconférence).

\$ 100\$ pour 2 heures / 190\$ pour 4 heures / 265\$ pour 6 heures

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323!

Bain Thalasso bébé ® \$



Le Thalasso Bain Bébé ® est un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur. On écoute Bébé, on l'observe, on propose... et c'est lui qui nous guide. Le Thalasso Bain Bébé permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère, ce qui s'avère apaisant et réparateur.

Offrir ce soin à votre bébé, c'est lui offrir un cadeau de bienvenue au monde. Le bain n'est plus qu'hygiénique : il devient plaisir, partage, bien-être, émotions et bébé s'abandonne ou se libère.

Description du service : le soin, d'une durée de 1 h 30 à 2h, doit être fait entre 0 et 4 semaines de vie, le plus tôt est le mieux! Le soin comprend un bilan de santé sommaire, le bain, un massage (selon le temps et si bébé est disposé) et un retour sur l'expérience. Vous bénéficierez d'informations pertinentes sur la périnatalité et repartirez plus confiants et outillés de quelques trucs pour des bains plus plaisants à la maison. Serviettes, musique douce et huile à massage font partie du soin.

\$ 90\$/la séance qui a lieu dans notre salle spécialement aménagée pour ce soin.

Les services à domicile ne sont pas disponibles en ce moment. Reçus d'assurances disponibles.

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Valérie admin@mieuxnaitre.org / 438.830.4323!

Pour voir toutes nos activités, consultez la section [Événement de notre page Facebook](#)

Nous vous invitons aussi à rejoindre notre groupe d'échange et de discussion [Mieux-Naitre à Laval, échanges entre parents](#)

Si vous n'avez pas de compte Facebook, contactez-nous et nous vous informerons!