






## Activités et services

Mise à jour : 16 février 2021

*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 proposées, voici les prochaines :

	Causerie en visioconférence avec Suzane : Préparer la fratrie à l'arrivée d'un nouveau bébé	Mercredi 17 février 10-12h	<a href="#">Évènement Facebook</a>
	Cadeau en visioconférence : Une séance de yoga prénatal gratuite	Mercredi 17 février 19h30-20h45	<a href="#">Évènement Facebook</a>
	Causerie en visioconférence avec l'ACEF : REEE	Mercredi 24 février 10-12h	<a href="#">Évènement Facebook</a>
	Causerie en visioconférence avec Suzane : Développement moteur	Mercredi 3 mars 10-12h	<a href="#">Évènement Facebook</a>
	Causerie En mou avec Amélie... Célébrons les femmes inspirantes	Lundi 8 mars 10-11h	<a href="#">Évènement Facebook</a>
	Causerie en visioconférence : En savoir plus sur les sages-femmes	Mercredi 17 mars 10-12h	<a href="#">Évènement Facebook</a>

Vous arrivez à l'heure qui vous est possible et nous vous accueillerons dans un espace virtuel détendu et ouvert. Pour plus de détails et obtenir le lien vers la visioconférence, visitez la section Évènement de notre page Facebook.

Pour en savoir plus, contactez Claudine [coordo@mieuxnaitre.org](mailto: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](mailto:coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323.**

## ***Groupe mères-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 salutaire.

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.

**Signifiez-nous votre intérêt pour le groupe! Cette activité est réservée aux citoyennes lavalloises. Contactez Claudine [coordo@mieuxnaitre.org](mailto:coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323.**

## ***Atelier Éviter l'épuisement parental – Visioconférence gratuite Inscription requise***



Qu'est-ce que l'épuisement ou le "burnout" parental ?

C'est : l'impression de ne pas y arriver, une grande fatigue, des sentiments ambivalents face aux enfants, de l'irritabilité et parfois même, l'envie de fuir ou de s'isoler... L'épuisement parental peut teinter de gris l'expérience des parents et même altérer leur lien avec leurs enfants.

Comment le reconnaître, s'en prémunir ou démarrer une démarche de guérison?

Comment valser et garder l'équilibre entre tous les rôles à jouer?

Cet atelier sera l'occasion de démystifier ce vécu parfois difficile et qui crée souvent beaucoup de culpabilité chez ceux et celles qui le vivent. Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

Jeudi 15 avril 19-21h

Inscriptions jusqu'au lundi 12 avril

[Évènement facebook](#)

Contactez Claudine [coordo@mieuxnaitre.org](mailto: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](mailto: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](mailto: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.*

- **Peur d'accoucher Visioconférence (Zoom) \$**  
Jeudi 18 février 19-21h  
Inscriptions jusqu'au lundi 15 février  
[Évènement facebook](#)
- **Bébé pleure...Que faire? Visioconférence (Zoom) \$**  
Lundi 15 mars 10-12h  
Inscriptions jusqu'au jeudi 11 mars  
[Évènement facebook](#)
- **Sommeil de bébé Visioconférence (Zoom) \$**  
Lundi 29 mars 10h-12h  
Inscriptions jusqu'au jeudi 25 mars  
[Évènement facebook](#)
- **Bouger pour accoucher Visioconférence (Zoom) \$**  
Jeudi 8 avril 19-21h  
Inscriptions jusqu'au lundi 5 avril  
[Évènement facebook](#)



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

Jeudi 6 mai 19-21h

Inscriptions jusqu'au lundi 3 mai

[Évènement facebook](#)



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

Lundi 10 mai 10-12h

Inscriptions jusqu'au jeudi 6 mai

[Évènement facebook](#)



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

Jeudi 20 mai 19-21h

Inscriptions jusqu'au lundi 17 mai

[Évènement facebook](#)



Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Claudine [coordo@mieuxnaitre.org](mailto:coordo@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323!

## *Yoga postnatal \$*

*\$ Les frais d'inscription seront entre 40\$ et 80\$, selon le revenu du ménage.*

Le yoga vous permettra de respirer profondément, de bouger et de délier les tensions dans une atmosphère chaleureuse et décontractée, incluant bébé ou non. Un doux moment dans l'instant présent à partager avec votre enfant pour votre bien-être physique, mental et émotionnel. Un rendez-vous hebdomadaire à ne pas manquer!



Mardis 10-11h15

23, 30 mars, 6, 13 avril

Inscriptions jusqu'au vendredi 19 mars

[Évènement facebook](#)

Pour en savoir plus ou pour vous inscrire, contactez Claudine [coordo@mieuxnaitre.org](mailto: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](mailto: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](mailto:admin@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323!**

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

**Nous vous invitons aussi à joindre 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!**