

PROGRAMMATION MAI-JUIN 2022



VOUS TROUVEREZ NOTRE CALENDRIER À LA
SUITE DE LA DESCRIPTION DES ACTIVITÉS ↓



ÉCOUTE ET RÉFÉRENCE



Nous sommes là au bout du fil! Besoin de ventiler? Vous manquez de temps pour trouver ce que vous cherchez? Nous vous écouterons et vous aiderons à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin en cette période unique et charnière qu'est l'arrivée de votre enfant.

Gratuit - **438.830.4323**

RELEVAILLES À DOMICILE, SOUTIEN POSTNATAL



Bébé vous tient éveillé ? La maison prend des allures de champs de bataille? Nos assistantes périnatales viennent à la rescousse pour vous donner le répit dont vous avez besoin. [Pour plus de détails](#)

Gratuit - **438.830.4323**

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES GRATUITES

CAUSERIES VIRTUELLES (1 rencontre de 2h)

Les causeries virtuelles sont gratuites et sont une occasion de vous informer, poser des questions et rencontrer d'autres parents. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire pour participer, simplement suivre le lien zoom contenu dans l'évènement facebook ou cliquer sur le lien « pour participer » au moment de l'activité.



Mardi 7 juin 10h – 12h

Intégration milieu de garde

[En savoir plus / Pour participer](#)



Mardi 14 juin 10h – 12h

Le Régime enregistré d'épargne-études (REEE)

[En savoir plus / Pour participer](#)



Jeudi 30 juin 19h - 21h

La naissance approche, j'ai besoin de confiance !

[En savoir plus / Pour participer](#)

HALTE-ALLAITEMENT DE NOURRI-SOURCE LAVAL



Pour des discussions entre parents, des causeries et des conférences accompagnées des mairaines d'allaitement de Nourri-Source. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire pour participer, simplement vous présenter au local de Mieux-Naitre à Laval. [En savoir plus](#)
Vendredis 9h – 10h30

HALTE-NOURRISSONS AVEC NOURRI-SOURCE LAVAL (1 rencontre de 1h30)



Les halte-nourrissons sont un espace de partage entre parents GRATUIT et bienveillant. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire pour participer, simplement vous présenter au local de Mieux-Naitre à Laval les mercredis à 10h.

Mercredi 1^{er} juin 10h – 11h30 Couches lavables

Mercredi 8 juin 10h – 11h30 Lire et s'amuser avec son enfant

Mercredi 15 juin 10h – 11h30 Développement moteur

Mercredi 22 juin 10h – 11h30 Développement de l'audition 0-2 ans

GROUPE DE MARCHÉ



Venez échanger entre futurs et nouveaux parents en marchant avec bébé que ce soit en portage, en poussette ou dans l'bedon! C'est gratuit, et il n'est pas nécessaire de vous inscrire pour participer. Rendez-vous au stationnement 3 du centre de la nature.

1er et 3e jeudi du mois – 10h – 11h

Judi 2 juin 10-11h [Détails pour participer](#)

Judi 16 juin 10-11h [Détails pour participer](#)

ATELIERS PONCTUELS (1 rencontre de 2h)

4^e TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ



La naissance d'un bébé, c'est aussi la naissance de parents, d'une famille. Comment le corps qui vient de donner naissance récupère-t-il ? Que vivent les bébés, qu'est-ce qui les rassurent pendant cette période de grande transition ? Et les partenaires ? Comment s'adapter à ces changements si rapides, intenses ? C'est un grand passage qui mérite ces deux heures, ce temps d'arrêt.

Prochain atelier : date à venir

BÉBÉ PLEURE... QUE FAIRE?



Les pleurs constituent l'équipement de base du bébé pour assurer sa survie. Mais il n'est pas rare d'avoir satisfait tous les besoins du bébé et que les pleurs perdurent sans qu'on en comprenne la raison précise. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre et vous invitera à vous connecter à votre instinct, souvent meilleur conseiller que les recommandations contradictoires reçues.

Prochain atelier : date à venir

ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL



Qu'est-ce que 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. Comment le reconnaître, s'en prémunir ou démarrer une démarche de guérison? Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

Prochain atelier : date à venir

INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES



Nous tenterons de répondre ensemble à ces différentes questions ; - Quand commencer l'introduction des solides ? - Quoi offrir en premier ? - Que se passe-t-il avec les allergènes ? - Offrir des purées ou tenter l'alimentation autonome ?

Prochain atelier en présence sur inscription \$: Jeudi 19 mai 19 - 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

PARENTS À DEUX



Solidifiez votre relation de parents. Comment? En comprenant bien les besoins de chacun des partenaires; en explorant des pistes pour garder l'équilibre pendant la période postnatale; en vous outillant pour une communication ouverte et positive et en déterminant vos valeurs communes. Un incontournable pour vivre la transition à la parentalité dans l'harmonie.

Prochain atelier en présence sur inscription GRATUIT : Lundi 20 juin 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

PORTAGE DÉBUTANT



Dès la naissance, le portage procure plusieurs avantages. Il favorise la maturation du bébé, la stabilité de ses fonctions vitales, la digestion, l'attachement entre le parent et son enfant, le repos de la mère, etc. Et le portage est beaucoup plus simple qu'il peut en avoir l'air. Surtout si vous suivez cet atelier, en prénatal ou en postnatal, qui met l'emphase sur la sécurité et le confort.

Prochain atelier en présence sur inscription \$: Jeudi 16 juin 19h – 21 h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

SOINS AU NOUVEAU-NÉ



Accueillir un nouveau-né est source de grande joie mais amène aussi son lot de questionnements. Parmi les sujets abordés : le bain, les couches, les problèmes de santé courants (rhume, fièvre, infections), les pleurs, le poids, la motricité, la sécurité de votre bébé. Nous espérons vous sensibiliser à l'importance de vous faire confiance et de vous découvrir comme parent avec votre propre style de parentage : un point central de l'atelier.

Prochain atelier en présence sur inscription \$: Jeudi 14 juillet 19h – 21 h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

SOMMEIL DE BÉBÉ, À QUOI S'ATTENDRE?



Rares sont les parents qui traversent les premières semaines suivant l'accouchement sans expérimenter un déficit de sommeil. Entre les questions de l'entourage, les mythes et les nombreuses adaptations en cours, plusieurs parents se sentent fragilisés. En comprenant bien le développement normal d'un nouveau-né et ses besoins, il devient plus facile d'avoir des attentes réalistes face à son sommeil et de s'adapter pour traverser cette période le plus harmonieusement possible.

Prochain atelier virtuel sans inscription GRATUIT : Lundi 20 juin 10h – 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

ACTIVITÉS OFFERTES SOUS FORME DE SESSIONS (PLUSIEURS RENCONTRES)

LE COCON – GROUPE D'ÉCHANGES PARENTS-BÉBÉS



Vous êtes devenus parents et cherchez un espace pour vous relier, tisser avec d'autres parents des liens bienveillants, vous sentir soutenu.e.s dans les grandes transformations que votre bébé amène dans vos vies ? Ces rencontres postnatales sont un incontournable pour démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Cette activité est réservée aux lavallois. (8 rencontres de 2h)

[En savoir plus et s'inscrire](#)

MASSAGE DE BÉBÉ 1-6 MOIS



Les ateliers de massage pour bébé seront l'occasion d'apprendre des mouvements de massage simples, mais aussi de passer un précieux moment de proximité avec votre tout-petit. (5 rencontres de 1 h)

Prochains ateliers : Septembre 2022, dates à venir

RCR PREMIERS SOINS POUR LES NOUVEAUX PARENTS



Le premier bloc couvrira les techniques de base en réanimation et désobstruction chez les enfants et les bébés (0 à 8 ans) ainsi que l'apprentissage de l'utilisation du défibrillateur.

Le second bloc couvrira les divers premiers soins à effectuer lors de saignements, de brûlures, d'allergies et de problèmes respiratoires... (2 rencontres de 2h)

Prochains ateliers en présence sur inscription \$: Mercredis 22 et 29 juin 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

RENCONTRES PRÉNATALES



Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Ces 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 offrons des sessions en présence (8 rencontres de 2h) et en mode virtuel (5 soirs de 18h30 à 21h).

[En savoir plus et s'inscrire](#)

YOGA PRÉNATAL



Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous. Les ateliers s'adressent aux personnes qui attendent bébé à partir de la 12^e semaine de grossesse. (6 rencontres de 1h15)

Prochains ateliers en présence sur inscription \$: Mardis 21 juin au 2 août (sauf 5 juillet) 16h - 17h15 / 18h30 – 19h45

[En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

YOGA POSTNATAL



Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité, de petits massages de bébé... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous. Les ateliers s'adressent aux familles de bébés de 1 à 7 mois. (6 rencontres de 1h15)

Prochains ateliers en présence sur inscription \$: Vendredis 6 mai au 17 juin (sauf 27 mai) 9h30 – 10h45 / 11h15 – 12h30

[En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

DES CONSULTATIONS PRIVÉES

CONSULTATIONS PRIVÉES PRÉ OU POSTNATALES (*en virtuel ou en présence*) 100\$/2 h - 190\$/4 h - 265\$/6 h



Des consultations personnalisées et privées avec une intervenante périnatale : des cours prénataux sur des thématiques choisies, une préparation à l'allaitement, une aide pour la transition à la parentalité, un atelier de portage ou tout autre approfondissement sur un sujet qui vous concerne.

Pour en savoir plus : Claudine.coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

BAIN THALASSO BÉBÉ® 100\$/la séance de 1 h 30 à 2 h (*dans notre salle spécialement aménagée*)



















Un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur, apaisant et réparateur qui permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère.

[Pour plus de détails](#)

Pour en savoir plus et réserver : 438.830.4323 / info@mieuxnaitre.org

Calendrier mai 2022

Pour infos ; Claudine coordo@mieuxnaitre.org / 438.830.4323

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Lundi 2 mai</p>  <p>ATELIER EN PRÉSENCE \$ <i>Portage débutant</i> 19h – 21h En savoir plus Pour s'inscrire COMPLET</p> <p>Lundi 9 mai</p>  <p>ATELIERS \$ Massage de bébé (6 sem à 6 mois) Session du 9 mai au 13 juin (sauf 23 mai) 10h – 11h En savoir plus COMPLET</p> <p>Lundi 9 mai</p>  <p>ATELIER VIRTUEL <i>4e trimestre ; Les trois premiers mois avec bébé</i> 19h - 21h En savoir plus Pour participer</p> <p>Lundi 23 mai</p>  <p>ATELIER VIRTUEL <i>Éviter l'épuisement parental</i> 19h - 21h En savoir plus Pour participer</p> <p>Lundi 30 mai et 6 juin</p> <p>ATELIERS EN PRÉSENCE \$ RCR premiers soins pour les nouveaux parents 19h - 21h COMPLET</p> <p>RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE Session du 16 mai au 11 juillet (sauf 23 mai) 19h - 21h Lieu : Maison de quartier Vimont En savoir plus et s'inscrire</p>	<p>Mardi 3 mai</p>  <p>CAUSERIE VIRTUELLE SANS INSCRIPTION <i>Bébé en plein-air</i> 10 - 12h En savoir plus Pour participer</p> <p>Mardi 17 mai</p>  <p>CAUSERIE EN PRÉSENCE SANS INSCRIPTION <i>Intégrez des contes et comptines dans la vie de bébé</i> 10 - 11h En savoir plus et participer</p> <p>YOGA PRÉNATAL EN PRÉSENCE \$ Session du 3 mai au 7 juin (6 semaines) 18h30 – 19h45 COMPLET En savoir plus</p> <p>RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES DE GROUPE Session du 31 mai au 28 juin 18h30 - 21h En savoir plus et s'inscrire</p> 	<p>MERCREDI</p>  <p>HALTE-NOURRISSONS Les mercredis de 10h00 à 11h30 Mieux-Naitre à Laval Nourri-Source ESPACE DE PARTAGE ENTRE PARENTS</p> <p>HALTE-NOURRISSONS EN PRÉSENCE SANS INSCRIPTION avec Nourri-Source Laval TOUS LES MERCREDIS! 10h - 11h30</p> <p>Sans inscription! Présentez-vous sur place!</p> <p>Mercredi 4 mai S'alimenter à petits prix En savoir plus</p> <p>Mercredi 11 mai <i>Le sommeil de bébé (0-12 mois)</i> En savoir plus</p> <p>Mercredi 18 mai <i>Torticolis et plagiocéphalie (tête plate)</i> En savoir plus</p> <p>Mercredi 25 mai <i>Hygiène dentaire</i> En savoir plus</p>  <p>RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES DE GROUPE Session du 20 avril au 18 mai 18h30 - 21h En savoir plus et s'inscrire</p>	<p>JEUDI</p>  <p>GROUPE DE MARCHÉ Au Centre de la nature 9h45 – 11h 5 mai Détails pour participer</p> <p>19 mai Détails pour participer</p> <p>Jeudi 19 mai</p>  <p>ATELIER INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES 19 - 21h En savoir plus Pour participer NOUVEAU!</p> <p>Jeudi 26 mai</p>  <p>ATELIER EN PRÉSENCE \$ <i>Soins au nouveau-né</i> 19h - 21h En savoir plus Pour s'inscrire</p>  <p>LE COCON - Groupe d'échanges parents-bébés 10h - 12h / 13 – 15 h En savoir plus et s'inscrire</p>  <p>RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE Session du 14 avril au 9 juin (sauf 28 avril) 19h - 21h Lieu : Centre communautaire Jean-Paul Campeau En savoir plus et s'inscrire</p>	<p>VENDREDI</p>  <p>YOGA POSTNATAL EN PRÉSENCE 6 mai au 17 juin (sauf 27 mai) 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 En savoir plus Pour s'inscrire</p>  <p>HALTE-ALLAITEMENT avec Nourri-Source Laval 9h – 10h30 En savoir plus</p>

<p>Cliquez sur le texte surligné pour accéder au formulaire d'inscription</p>		<p>Mercredi 1er juin</p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISONS : Couches lavables</p>	<p>Jeudi 2 juin</p> <p><u>10h – 12h COCON</u> 🦋</p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌳</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8) 🗳️ COMPLET</p>	<p>Vendredi 3 juin</p> <p>9h – 10h30 HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL</u> 🧘</p>
<p>Lundi 6 juin</p> <p>10 h – 11h MASSAGE (4 de 5) 🗳️ COMPLET</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8) 🗳️ COMPLET</p>	<p>Mardi 7 juin</p> <p><u>10h – 12h CAUSERIE VIRTUELLE : Intégration au milieu de garde</u> 🧠</p> <p>18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL 🧘 COMPLET</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5)</u> 🗳️</p>	<p>Mercredi 8 juin</p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISONS : Lire et s’amuser avec son enfant</p>	<p>Jeudi 9 juin</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8) 🗳️ COMPLET</p>	<p>Vendredi 10 juin</p> <p>9h – 10h30 HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL</u> 🧘</p>
<p>Lundi 13 juin</p> <p>10 h – 11h MASSAGE (5 de 5) 🗳️ COMPLET</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8) 🗳️ COMPLET</p>	<p>Mardi 14 juin</p> <p><u>10h – 12h CAUSERIE VIRTUELLE : Le Régime enregistré d'épargne-études (REEE)</u> 🧠</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5)</u> 🗳️</p>	<p>Mercredi 15 juin</p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISONS : Développement moteur</p>	<p>Jeudi 16 juin</p> <p><u>10h – 12h COCON</u> 🦋</p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿 🌳</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage débutant</p>	<p>Vendredi 17 juin</p> <p>9h – 10h30 HALTE-ALLAITEMENT de Nourri-Source Laval</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL</u> 🧘</p>
<p>Lundi 20 juin</p> <p><u>10h – 12h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé</u></p> <p><u>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Parents à deux</u></p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8) 🗳️ COMPLET</p>	<p>Mardi 21 juin</p> <p><u>16h – 17h15 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5)</u> 🗳️</p>	<p>Mercredi 22 juin</p> <p>10h - 11h30 HALTE-NOURRISONS : Développement de l’audition</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2)</u></p>	<p>Jeudi 23 juin</p> <p><u>10h – 12h COCON</u> 🦋</p>	<p>Vendredi 24 juin</p> <p>JOUR FÉRIÉ NOUS SOMMES FERMÉS</p>
<p>Lundi 27 juin</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8) 🗳️ COMPLET</p>	<p>Mardi 28 juin</p> <p><u>16h – 17h15 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL</u> 🧘</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5)</u> 🗳️</p>	<p>Mercredi 29 juin</p> <p>9h30-11h30 AGA virtuel</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)</u></p>	<p>Jeudi 30 juin</p> <p><u>10h – 12h COCON</u> 🦋</p> <p>19h – 21h CAUSERIE VIRTUELLE : La naissance arrive, j’ai besoin de confiance 🧠</p>	