

PROGRAMMATION SEPT-OCT 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](tel: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](tel:438.830.4323)

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES GRATUITES

CAUSERIE PARENT-BÉBÉ AVEC NOURRI-SOURCE LAVAL



Enfin, un espace de partage entre parents gratuit, ouvert et bienveillant. Aucune inscription requise, simplement vous présenter au lieu de l'activité. Un thème différent concernant la vie avec bébé sera abordé chaque semaine. Une marraine d'allaitement sera disponible pour répondre à des questions et vous pourrez peser bébé.

Mercredis 10h – 11h30 [En savoir plus](#) * Vérifiez nos événements facebook avant de vous déplacer pour connaître les thèmes et le lieu de l'activité.

CAUSERIES VIRTUELLES



Les causeries virtuelles sont gratuites et sont une occasion de vous informer, depuis votre foyer. **La naissance approche, j'ai besoin de confiance !**

Lundi 10 octobre 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

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! Gratuit, sans inscription. Rendez-vous au stationnement 3 du centre de la nature.

Jeduis (1er et 3e jeudi du mois) – 10h – 11h [En savoir plus](#)

TRICOTER AVEC BÉBÉS **NOUVEAU!**



Initiez-vous au tricot en faisant un petit doudou pour bébé, ou poursuivez votre projet personnel en bonne compagnie. Si vous le souhaitez, apportez votre lunch et mangeons ensemble.

Mardi 20 septembre – 11h - 13h [En savoir plus](#)

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 virtuel sans inscription GRATUIT : Jeudi 13 octobre 19h – 21h [En savoir plus / Pour participer](#)

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 virtuel sans inscription GRATUIT: Lundi 12 septembre 19h – 21h [En savoir plus / Pour participer](#)

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 virtuel sans inscription GRATUIT : 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 \$: Mercredi 5 octobre 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 : Jeudi 17 novembre 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 3 novembre 19h – 21h [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 27 octobre 19h – 21h [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 en visioconférence GRATUIT : À VENIR

ACTIVITÉS OFFERTES SOUS FORME DE SESSIONS (PLUSIEURS RENCONTRES)

GRUPE DE MISE EN FORME AVEC BÉBÉ – ICA



Les nouveaux parents sont invités à bouger avec leur bébé en s'initiant à une diversité d'activités animées par une kinésologue (pilates, musculation, flexibilité, mise en forme extérieure, exercices posturaux, yoga avec bébé, équilibre, cardio, tai-chi, etc.). Les exercices proposés seront doux et adaptés à la forme physique de chacun.

Prochains ateliers en présence sur inscription : Lundi 12 septembre au 21 novembre 15-16h et

Jeudi 15 septembre au 17 novembre 10-11h [En savoir plus](#) / **COMPLET**

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](#) / [Pour 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 en présence sur inscription \$: Lundis 19 septembre au 24 octobre (sauf 10

oct) 9h30-10h30 / 11-12h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Prochains ateliers : Lundis 7 novembre au 5 décembre 9h30-10h30 / 11-12h – INSCRIPTIONS 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) [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

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](#) / [Pour 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 6 septembre au 11 octobre 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45 / 20h – 21h15 [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

Prochains ateliers : Mardis 1^{er} novembre au 6 décembre 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45 – INSCRIPTIONS À VENIR

Pour plus d'informations, contactez-nous : info@mieuxnaitre.org / 438.830.4323 / www.facebook.com/mieuxnaitre

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 9 septembre au 14 octobre 9h30 – 10h45 / 11h15 – 12h30

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

Prochains ateliers : Vendredis 4 novembre au 9 décembre 9h30 – 10h45 / 11h15 – 12h30 – INSCRIPTIONS À VENIR

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](mailto: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



Pour plus d'informations, contactez-nous : info@mieuxnaitre.org / 438.830.4323 / www.facebook.com/mieuxnaitre

			<p>Jeudi 1^{er} septembre</p> <p><u>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ</u> 🌿 🌱</p> <p><u>13h – 15h COCON (3 de 8)</u> 🦋</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 MNL</p>	<p>Vendredi 2 septembre</p>
<p>Lundi 5 septembre</p>	<p>Mardi 6 septembre</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 PARENTÈLE</p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (1 de 6)</u> 🧘</p>	<p>Mercredi 7 septembre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Café friperie</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5)</u> 🧑‍👩‍👧</p>	<p>Jeudi 8 septembre</p> <p><u>13h – 15h COCON (4 de 8)</u> 🦋</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 MNL</p>	<p>Vendredi 9 septembre</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (1 de 6)</u> 🧘</p>
<p>Lundi 12 septembre</p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (1 de 10) MNL</p> <p><u>19h – 21h ATELIER VIRTUEL : Bébé pleure... Que faire?</u></p>	<p>Mardi 13 septembre</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 PARENTÈLE</p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 YOGA PRÉNATAL (2 de 6)</u> 🧘</p>	<p>Mercredi 14 septembre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Lire et s’amuser avec son enfant Perpétue + bibliomobile</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5)</u> 🧑‍👩‍👧</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2) COMPLET</u></p>	<p>Jeudi 15 septembre</p> <p><u>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ</u> 🌿 🌱</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (1 de 10) Pavillon Bois Papineau</p> <p><u>13h – 15h COCON (5 de 8)</u></p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 MNL</p>	<p>Vendredi 16 septembre</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (2 de 6)</u> 🧘</p>
<p>Lundi 19 septembre</p> <p><u>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (1 de 5)</u></p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (2 de 10) MNL</p> <p><u>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Parents à deux</u></p>	<p>Mardi 20 septembre</p> <p><u>11h-13h TRICOTER AVEC BÉBÉS</u> 🧶</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 PARENTÈLE</p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (3 de 6)</u> 🧘</p>	<p>Mercredi 21 septembre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Couches lavables</p> <p><u>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5)</u> 🧑‍👩‍👧</p> <p><u>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2) COMPLET</u></p>	<p>Jeudi 22 septembre</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (2 de 10) Pavillon Bois Papineau</p> <p><u>13h – 15h COCON (6 de 8)</u></p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 MNL</p>	<p>Vendredi 23 septembre</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (3 de 6)</u> 🧘</p>
<p>Lundi 26 septembre</p> <p><u>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (2 de 5)</u></p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (3 de 10) MNL</p>	<p>Mardi 27 septembre</p> <p><u>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8)</u> 🧑‍👩‍👧 PARENTÈLE</p> <p><u>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (4 de 6)</u> 🧘</p>	<p>Mercredi 28 septembre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Sommeil de bébé</p> <p><u>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Soins au nouveau-né COMPLET</u></p>	<p>Jeudi 29 septembre</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (3 de 10) Pavillon Bois Papineau</p> <p><u>13h – 15h COCON (7 de 8)</u> 🦋</p>	<p>Vendredi 30 septembre</p> <p><u>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (4 de 6)</u> 🧘</p>

<p>Lundi 3 octobre</p> <p>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (3 de 5)</p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (4 de 10)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8) 🧑‍👧 MNL</p>	<p>Mardi 4 octobre</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8) 🧑‍👧 PARENTÈLE</p> <p>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (5 de 6) 🧘‍♀️</p>	<p>Mercredi 5 octobre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Questions et réponses sur l'allaitement</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5) 🧑‍👧</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Introduction des aliments solides 🍓🥕</p>	<p>Jeudi 6 octobre</p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿🌳</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (4 de 10)</p> <p>13h – 15h COCON (8 de 8)</p> <p>19 h – 21 h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage</p>	<p>Vendredi 7 octobre</p> <p>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (5 de 6) 🧘‍♀️</p>
<p>Lundi 10 octobre</p> <p>19 h - 21h CAUSERIE VIRTUELLE : La naissance approche</p>	<p>Mardi 11 octobre</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8) 🧑‍👧 PARENTÈLE</p> <p>16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (6 de 6) 🧘‍♀️</p>	<p>Mercredi 12 octobre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Conseils de physio : prendre soin de sa région pelvienne</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5) 🧑‍👧</p> <p>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2)</p>	<p>Jeudi 13 octobre</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (5 de 10)</p> <p>19h – 21h ATELIER VIRTUEL : 4^{ème} trimestre</p>	<p>Vendredi 14 octobre</p> <p>9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 YOGA POSTNATAL (6 de 6) 🧘‍♀️</p>
<p>Lundi 17 octobre</p> <p>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (4 de 5)</p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (5 de 10)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8) 🧑‍👧 MNL</p>	<p>Mardi 18 octobre</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8) 🧑‍👧 PARENTÈLE</p>	<p>Mercredi 19 octobre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Protégez votre petite famille</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5) 🧑‍👧</p> <p>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)</p>	<p>Jeudi 20 octobre</p> <p>9h45 - 11h GROUPE DE MARCHÉ 🌿🌳</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (6 de 10)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8) 🧑‍👧 JPC</p>	<p>Vendredi 21 octobre</p>
<p>Lundi 24 octobre</p> <p>9h30 - 10h30 / 11h - 12h Massage pour bébé (5 de 5)</p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (6 de 10)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8) 🧑‍👧 MNL</p>	<p>Mardi 25 octobre</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8) 🧑‍👧 PARENTÈLE</p>	<p>Mercredi 26 octobre</p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Le bilinguisme de mon enfant</p> <p>18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5) 🧑‍👧</p>	<p>Jeudi 27 octobre</p> <p>10-11h Groupe de mise en forme avec bébé (7 de 10)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8) 🧑‍👧 JPC</p> <p>19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Soins au nouveau-né</p>	<p>Vendredi 28 octobre</p>
<p>Lundi 31 octobre</p> <p>15-16h Groupe de mise en forme avec bébé (7 de 10)</p> <p>19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8) 🧑‍👧 MNL</p>				<p>Samedis 29 octobre & 5 novembre</p> <p>19h – 21h RCR PREMIERS SOINS</p>