

## PROGRAMMATION AVRIL-MAI-JUIN 2023



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



### Deviens membre dès maintenant!

Devenir membre vous donne accès aux activités gratuites  
et à notre grille de tarifs modulée selon le revenu familial  
(dans le cas des activités tarifées).



### 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·e ? 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 PARENT-BÉBÉ AVEC NOURRI-SOURCE LAVAL

Activités gratuites – sans inscription – en présence



Enfin, un espace de partage entre parents gratuit, ouvert et bienveillant. Aucune inscription à l'activité est 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

Activités gratuites – sans inscription – en mode virtuel

Les causeries virtuelles sont une occasion de vous informer, depuis votre foyer.



Conseils de physio : prendre soin de sa région pelvienne, de ses abdos et de son thorax en PRÉNATAL

Lundi 24 avril 19h - 20h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)



**Préparer la fratrie à l'arrivée d'un nouveau bébé**  
**Mardi 16 mai 10h - 12h** [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)



**La naissance approche, j'ai besoin de confiance!**  
**Lundi 26 juin 19h - 21h** [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

### **CERCLE DE PAROLE – NOUVEAU!**

**Activité gratuite – avec inscription – en présence**



Vous avez envie de **raconter votre histoire d'accouchement** dans un espace sécuritaire où vous pourrez déposer votre histoire, sans interruption, sans recevoir de conseils ? Dans cette activité, vous serez pleinement accueilli.e par l'écoute bienveillante des personnes présentes.  
**Lundi 29 mai 10h - 12h** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

### **CLUB DE TRICOT**

**Activité gratuite – sans inscription – en présence**



Venez tricoter chez MNL! Nos bénévoles vous guideront dans le démarrage d'un projet de tricot. Nous fournissons la laine et les aiguilles. Votre projet est déjà entamé? Apportez-le et venez jaser avec nous! Vos bébés sont bien sûr les bienvenus. Gratuit, sans inscription.  
**Mardis 25 avril, 23 mai et 20 juin 13h - 15h** / [En savoir plus](#)

### **CUISINONS ENSEMBLE (8 rencontres de 2 h) NOUVEAU!**

**Activité gratuite – avec inscription – en présence**



Cette activité, encadrée par une nutritionniste du Groupe promo-santé, **aura lieu au Relais familial d'Auteuil**. Chaque semaine, vous apprendrez sur divers sujets liés à l'alimentation et cuisinerez en groupe des repas et collations que vous pourrez rapporter à la maison. Les aliments et les recettes sont fournis.

**Judis 6, 13, 20, 27 avril et 4, 11, 18, 25 mai 9h30 – 11h30** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#) **4 PLACES SEULEMENT !**

### **GROUPE DE MARCHE – De retour!**

**Activité gratuite – sans inscription – en présence**



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.

**De retour au printemps, tous les jeudis de 10h à 11h à partir du 6 avril** / [En savoir plus](#)

### **PAUSE CRÉATIVE**

**Activité gratuite – sans inscription – en présence**



Les pauses créatives sont des petits moments de ressourcement en bonne compagnie. On fournit le matériel d'artisanat pour un projet spécifique et vous n'avez qu'à apporter votre créativité! Et, bien sûr, vos bébés sont les bienvenus! Gratuit, sans inscription.

**Dates à confirmer. Restez à l'affût!**

### **SOUPER POUR FUTURS PÈRES**

**Activité gratuite – avec inscription – en présence**



Les futurs et nouveaux pères sont bienvenus à la Maison de Quartier Vimont pour un souper poulet GRATUIT! Les bébés sont aussi bienvenus!

**Mardi 28 mars 19h** Information et inscription : 450-662-2580, [mqvpaternite@gmail.com](mailto:mqvpaternite@gmail.com)

## ATELIERS PONCTUELS (1 rencontre de 2h)

### 4<sup>e</sup> TRIMESTRE : LES TROIS PREMIERS MOIS DE BÉBÉ



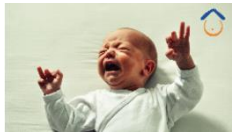
**Activité gratuite – sans inscription – en mode virtuel**

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 ? Qu'est-ce qui rassure les bébés pendant cette période de grande transition ? Et pour les parents ? Comment s'adapter à ces changements si rapides et intenses ? Ce grand passage mérite ces deux heures, ce temps d'arrêt.

*Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé ou ayant des enfants de 0 à 3 mois.*

**Lundi 17 avril 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)**

### BÉBÉ PLEURE... QUE FAIRE?



**Activité gratuite – sans inscription – en mode virtuel**

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.

*Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé ou ayant des enfants de 0 à 12 mois.*

**Lundi 15 mai 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)**

**Jeudi 29 juin 10h – 12h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)**

### ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL



**Activité gratuite – sans inscription – en mode virtuel**

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.

*Cet atelier essentiel s'adresse à tous les futurs parents et parents.*

**Lundi 12 juin 13h – 15h [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)**

### INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES



**Activité tarifée – avec inscription – en présence** 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 ?

*Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles d'enfants de 1 à 6 mois.*

**Mercredi 31 mai 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

### LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS



**Activité tarifée – avec inscription – en présence** Intégrer le langage des signes pour bébé présente plusieurs bénéfices : cela permet à l'enfant de se faire comprendre et de communiquer ses besoins, aide à réduire les frustrations, favorise le développement du langage oral et renforce l'estime de soi chez l'enfant.

*Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles d'enfants de 1 à 12 mois.*

**Mercredi 10 mai 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

**Mercredi 28 juin 19h - 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

### PARENTS À DEUX



**Activité gratuite – avec inscription – en présence**

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.

*Cet atelier s'adresse à tous les futurs parents et parents d'enfants de 1 à 12 mois.*

**Lundi 29 mai 19h – 21h [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)**

## PORTAGE DÉBUTANT



### Activité tarifée – avec inscription – en présence

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.

*Cet atelier s'adresse à tous les futurs parents et parents d'enfants de 1 à 12 mois.*

**Lundi 1<sup>er</sup> mai 19h – 21h** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

**Jeudi 15 juin 10h – 12h** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## SOINS AU NOUVEAU-NÉ



### Activité tarifée – avec inscription – en présence ou hybride

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.

*Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé.*

**Mercredi 5 avril 19h – 21h (en présence)** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

**Lundi 5 juin 19h – 21h (en présence et en ligne)** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## SOMMEIL DE BÉBÉ, À QUOI S'ATTENDRE?



### Activité gratuite – sans inscription – en mode virtuel

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.

*Cet atelier s'adresse particulièrement aux familles attendant bébé ou ayant des enfants de 0 à 12 mois.*

**Lundi 8 mai 19h – 21h** [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

**Mardi 20 juin 10h – 12h** [En savoir plus](#) / [Pour participer](#)

## ACTIVITÉS TARIFÉES OFFERTES SOUS FORME DE SESSIONS (PLUSIEURS RENCONTRES)

---

### GRUPE DE MISE EN FORME AVEC BÉBÉ (6 rencontres de 1 h)



#### Activité tarifée – avec inscription – en présence

Les nouveaux parents sont invités à bouger avec leur bébé dans le cadre de séances de musculation et de cardio animées par une kinésologue. L'animatrice proposera des exercices doux et plusieurs variantes, pour s'adapter à la réalité du corps en postpartum, et à la forme physique de chacun. Le rythme des séances sera flexible pour vous permettre de prioriser les besoins de votre enfant.

*Ces séances s'adressent aux familles d'enfants de 2 à 9 mois.*

**Mardis 4, 11, 18, 25 avril et 2, 9 mai 10h – 11h** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

**Mardis 23, 30 mai et 6, 13, 20, 27 juin 10h - 11h / 11h15-12h15 INSCRIPTIONS À VENIR**

### LE COCON – GROUPE D'ÉCHANGES PARENTS-BÉBÉS (8 rencontres de 2 h)



#### Activité gratuite – avec inscription – en présence

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.

*Cette activité s'adresse aux familles d'enfants de 1 à 10 mois.* [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## **MASSAGE DE BÉBÉ** (5 rencontres de 1 h)



### **Activité tarifée – avec inscription – en présence**

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.

*Ces ateliers s'adressent aux familles d'enfants de 6 semaines à 6 mois.*

**Lundis 17, 24 avril et 1, 8, 15 mai 9h45 - 10h45 / 11h15 - 12h15** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## **RCR PREMIERS SOINS POUR LES NOUVEAUX PARENTS** (2 rencontres de 2h)



### **Activité tarifée à tarif fixe – avec inscription – en présence**

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...

*Ces ateliers s'adressent aux familles qui attendent bébé ou qui ont des enfants de 1 mois à 8 ans.*

**Samedis 29 avril et 6 mai 9h30-11h30** – [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

**Mercredis 17 et 24 mai 19h - 21h** – [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

**Mercredis 7 et 14 juin 19h - 21h** – [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

## **RENCONTRES PRÉNATALES** En présence (8 soirées de 19 à 21h) - En virtuel (5 soirées de 18h30 à 21h)



### **Activité gratuite réservée aux Lavallois·e·s – avec inscription – en présence ou en mode virtuel**

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

## **YOGA PRÉNATAL** (6 rencontres de 1h15)



### **Activité tarifée – avec inscription – en présence**

Les cours proposeront des échanges, des moments de détente, des postures adaptées à votre réalité... Mais surtout, un moment pour prendre soin de vous.

*Ces séances s'adressent aux familles qui attendent bébé, de la 12<sup>e</sup> semaine à la fin de la grossesse.*

**Mardis 14 mars au 18 avril 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45** [En savoir plus](#) / [Pour s'inscrire](#)

**Mardis 9, 16, 23, 30 mai et 6, 13 juin 16h30 - 17h45 / 18h30 – 19h45 / 20h – 21h15** **INSCRIPTIONS À VENIR**

## **YOGA POSTNATAL** (6 rencontres de 1h15)



### **Activité tarifée – avec inscription – en présence**

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.

**Vendredis 10, 17, 24, 31 mars et 14 et 21 avril (SAUF le 7 avril)**

- 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 (bébés de 1 à 7 mois)
- 13h - 14h15 (bébés de 7 à 12 mois)

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

**Vendredis 5, 12, 19, 26 mai, 2, 16 juin (SAUF le 9 juin)**

- 9h30 - 10h45 / 11h15 - 12h30 (bébés de 1 à 7 mois)
- 13h - 14h15 (bébés de 7 à 12 mois)

**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](mailto:info@mieuxnaitre.org)



Pour plus d'informations, contactez-nous : [info@mieuxnaitre.org](mailto:info@mieuxnaitre.org) / 438.830.4323 / [www.facebook.com/mieuxnaitre](https://www.facebook.com/mieuxnaitre)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lundi 3 avril</b></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8)</a> 🧑🏻 <b>PARENTÈLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Mardi 4 avril</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (1 de 6)</a></p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (4 de 6)</a> 🧘</p>  | <p><b>Mercredi 5 avril</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Le bilinguisme de mon enfant</p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Soins au nouveau-né</a></p>                   | <p><b>Jeudi 6 avril</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (1 de 8)</a> <b>RFA</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">10h – 12h COCON (6 de 8)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8)</a> 🧑🏻 <b>JPC</b></p>  | <p><b>Vendredi 7 avril</b></p> <p>JOURNÉE FÉRIÉE</p>                                                                                                                                   |
| <p><b>Lundi 10 avril</b></p> <p>JOURNÉE FÉRIÉE</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Mardi 11 avril</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (2 de 6)</a></p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (5 de 6)</a> 🧘</p> | <p><b>Mercredi 12 avril</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Bibli Coups de cœur lecture</p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5)</a> 🧑🏻</p>              | <p><b>Jeudi 13 avril</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (2 de 8)</a> <b>RFA</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8)</a> 🧑🏻 <b>JPC</b></p>                                                 | <p><b>Vendredi 14 avril</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (5 de 6)</a> 🧘</p> <p><b>Samedi 15 avril</b><br/>Party de bébés 10h30-12h30</p> |
| <p><b>Lundi 17 avril</b></p> <p><a href="#">9h45 - 10h45 / 11h15 - 12h15 Massage pour bébé (1 de 5)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8)</a> 🧑🏻 <b>MqV</b></p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER VIRTUEL : 4e trimestre</a></p>                                                                                         | <p><b>Mardi 18 avril</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (3 de 6)</a></p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (6 de 6)</a> 🧘</p> | <p><b>Mercredi 19 avril</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : La santé buccodentaire chez les bébés</p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5)</a> 🧑🏻</p>    | <p><b>Jeudi 20 avril</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (3 de 8)</a> <b>RFA</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">10h – 12h COCON (7 de 8)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8)</a> 🧑🏻 <b>JPC</b></p> | <p><b>Vendredi 21 avril</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (6 de 6)</a> 🧘</p>                                                              |
| <p><b>Lundi 24 avril</b></p> <p><a href="#">9h45 - 10h45 / 11h15 - 12h15 Massage pour bébé (2 de 5)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8)</a> 🧑🏻 <b>MqV</b></p> <p><a href="#">19h – 20h CAUSERIE VIRTUELLE Conseils de physio : prendre soin de sa région pelvienne, de ses abdos et de son thorax en PRÉNATAL</a></p> | <p><b>Mardi 25 avril</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (4 de 6)</a></p> <p><a href="#">13h - 15h Club de tricot</a></p>                                             | <p><b>Mercredi 26 avril</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Cohabitation de bébé et animal de compagnie</p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5)</a></p> | <p><b>Jeudi 27 avril</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (4 de 8)</a> <b>RFA</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">10h – 12h COCON (8 de 8)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8)</a> 🧑🏻 <b>JPC</b></p> | <p><b>Vendredi 28 avril</b></p> <p><b>Samedis 29 avril et 6 mai</b></p> <p><a href="#">9h30-11h30 RCR PREMIERS SOINS</a></p>                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lundi 1<sup>er</sup> mai</b></p> <p><a href="#">9h45 - 10h45 / 11h15 - 12h15 Massage pour bébé (3 de 5)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8)</a> 🗣️ MqV</p> <p><a href="#">19 h – 21 h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage débutant</a></p> | <p><b>Mardi 2 mai</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (5 de 6)</a></p>                                                                                                                                             | <p><b>Mercredi 3 mai</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Café friperie</p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5)</a> 🗣️</p>                                                                                                            | <p><b>Jeudi 4 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (5 de 8)</a> RFA</p> <p>10h - 11h Groupe de marche</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8)</a> 🗣️ JPC</p>                                                                                              | <p><b>Vendredi 5 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (1 de 6)</a> 🗣️</p>  |
| <p><b>Lundi 8 mai</b></p> <p><a href="#">9h45 - 10h45 / 11h15 - 12h15 Massage pour bébé (4 de 5)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8)</a> 🗣️ MqV</p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé</a></p>                     | <p><b>Mardi 9 mai</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de mise en forme avec bébé (6 de 6)</a></p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (1 de 6)</a> 🗣️</p>                                                | <p><b>Mercredi 10 mai</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Bibli Coups de cœur – Fête des mères</p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5)</a> 🗣️</p> <p><a href="#">19 - 21h ATELIER EN PRÉSENCE - Langage des signes pour bébé</a></p> | <p><b>Jeudi 11 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (6 de 8)</a> RFA</p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p>                                                                                                                                                                 | <p><b>Vendredi 12 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (2 de 6)</a> 🗣️</p> |
| <p><b>Lundi 15 mai</b></p> <p><a href="#">9h45 - 10h45 / 11h15 - 12h15 Massage pour bébé (5 de 5)</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8)</a> 🗣️ MqV</p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER VIRTUEL : Bébé pleure</a></p>                        | <p><b>Mardi 16 mai</b></p> <p><a href="#">10-12h CAUSERIE VIRTUELLE : Préparer la fratrie à l'arrivée d'un nouveau bébé</a></p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (2 de 6)</a> 🗣️</p>                      | <p><b>Mercredi 17 mai</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Conseils de physio : prendre soin de sa région pelvienne, en postnatal</p> <p><a href="#">19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2)</a></p>                                                                     | <p><b>Jeudi 18 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 – 11h30 Cuisinons ensemble (7 de 8)</a> RFA</p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8)</a> 🗣️ MNL</p>                                                                             | <p><b>Vendredi 19 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (3 de 6)</a> 🗣️</p> |
| <p><b>Lundi 22 mai</b></p> <p>JOURNÉE FÉRIÉE</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Mardi 23 mai</b></p> <p>10h - 11h / 11h15 – 12h15 Groupe de mise en forme avec bébé (1 de 6)</p> <p><a href="#">13h-15h Club de tricot</a></p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (3 de 6)</a> 🗣️</p> | <p><b>Mercredi 24 mai</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Anxiété avec l'arrivée de bébé</p> <p><a href="#">19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)</a></p>                                                                                                             | <p><b>Jeudi 25 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 - 11h30 Cuisinons ensemble (8 de 8)</a> RFA</p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (1 de 5)</a> 🗣️</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8)</a> 🗣️</p> | <p><b>Vendredi 26 mai</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (4 de 6)</a> 🗣️</p> |
| <p><b>Lundi 29 mai</b></p> <p><a href="#">10h – 12h CERCLE DE PAROLE – retour sur l'accouchement</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8)</a> 🗣️ MqV</p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Parents à deux</a></p>                  | <p><b>Mardi 30 mai</b></p> <p>10h - 11h / 11h15 – 12h15 Groupe de mise en forme avec bébé (2 de 6)</p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (4 de 6)</a> 🗣️</p>                                               | <p><b>Mercredi 31 mai</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Musique et comptines</p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER EN PRÉSENCE : Introduction des aliments solides</a> 🗣️</p>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Jeudi 1<sup>er</sup> juin</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (2 de 5)</a> 🗣️</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8)</a> 🗣️ MNL</p>                                                          | <p><b>Vendredi 2 juin</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (5 de 6)</a> 🧘</p> <p><b>Samedi 3 juin</b><br/>Party de bébés 10h30-12h30</p> |
| <p><b>Lundi 5 juin</b></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8)</a> 🗣️ MqV</p> <p><a href="#">19h – 21h ATELIER HYBRIDE : Soins au nouveau-né</a></p>                                                                                               | <p><b>Mardi 6 juin</b></p> <p>10h - 11h / 11h15 – 12h15<br/>Groupe de mise en forme avec bébé (3 de 6)</p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (5 de 6)</a> 🧘</p>                       | <p><b>Mercredi 7 juin</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Valérie<br/>Kempa : Favoriser le développement de votre enfant grâce aux livres</p> <p><a href="#">19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (1 de 2)</a></p> | <p><b>Jeudi 8 juin</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (3 de 5)</a> 🗣️</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (4 de 8)</a> 🗣️ MNL</p>                                                                       | <p><b>Vendredi 9 juin</b></p>                                                                                                                                                      |
| <p><b>Lundi 12 juin</b></p> <p><a href="#">13h – 15h ATELIER VIRTUEL : Éviter l'épuisement parental</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (8 de 8)</a> 🗣️ MqV</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (1 de 8)</a> 🗣️ MNL</p> | <p><b>Mardi 13 juin</b></p> <p>10h - 11h / 11h15 – 12h15<br/>Groupe de mise en forme avec bébé (4 de 6)</p> <p><a href="#">16h30 – 17h45 / 18h30 - 19h45 / 20h – 21h15 YOGA PRÉNATAL (6 de 6)</a> 🧘</p>                      | <p><b>Mercredi 14 juin</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Thème à venir</p> <p><a href="#">19h – 21h RCR PREMIERS SOINS (2 de 2)</a></p>                                                                  | <p><b>Jeudi 15 juin</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">10-12h ATELIER EN PRÉSENCE : Portage débutant</a></p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (4 de 5)</a> 🗣️</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (5 de 8)</a> 🗣️ MNL</p> | <p><b>Vendredi 16 juin</b></p> <p><a href="#">9h30 - 10h45 / 11h15 – 12h30 / 13h-14h15 YOGA POSTNATAL (6 de 6)</a> 🧘</p>                                                           |
| <p><b>Lundi 19 juin</b></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (2 de 8)</a> 🗣️ MNL</p>                                                                                                                                                                     | <p><b>Mardi 20 juin</b></p> <p>10h - 11h / 11h15 – 12h15<br/>Groupe de mise en forme avec bébé (5 de 6)</p> <p><a href="#">10h – 12h ATELIER VIRTUEL : Sommeil de bébé</a></p> <p><a href="#">13h-15h Club de tricot</a></p> | <p><b>Mercredi 21 juin</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Thème à venir</p>                                                                                                                               | <p><b>Jeudi 22 juin</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">18h30 – 21h RENCONTRES PRÉNATALES VIRTUELLES (5 de 5)</a> 🗣️</p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (6 de 8)</a> 🗣️ MNL</p>                                                                      | <p><b>Vendredi 23 juin</b></p> <p>JOURNÉE FÉRIÉE</p>                                                                                                                               |
| <p><b>Lundi 26 juin</b></p> <p><a href="#">19 h - 21h CAUSERIE VIRTUELLE : La naissance approche, j'ai besoin de confiance!</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (3 de 8)</a> 🗣️</p>                                                                 | <p><b>Mardi 27 juin</b></p> <p>10h - 11h / 11h15 – 12h15<br/>Groupe de mise en forme avec bébé (6 de 6)</p>                                                                                                                  | <p><b>Mercredi 28 juin</b></p> <p>10h - 11h30 CAUSERIE PARENT-BÉBÉ : Thème à venir</p> <p><a href="#">19 - 21h ATELIER EN PRÉSENCE - Langage des signes pour bébé</a></p>                                            | <p><b>Jeudi 29 juin</b></p> <p><a href="#">10h - 11h Groupe de marche</a></p> <p><a href="#">10h – 12h ATELIER VIRTUEL : Bébé pleure</a></p> <p><a href="#">19 h - 21h RENCONTRES PRÉNATALES EN PRÉSENCE (7 de 8)</a> 🗣️ MNL</p>                                                                                       | <p><b>Vendredi 30 juin</b></p> <p>JOURNÉE FÉRIÉE</p>                                                                                                                               |