

**Activités du mardi matin :** Différentes activités s'adressant aux parents ou futurs parents, avec ou sans les enfants. Le café et brioche, ou le déjeuner, sont gratuits!

**Activité thématique :** Selon la saison, activités parent-enfant sur le thème de l'heure!

**Astuces de Nanny :** Notre intervenante attend les parents et aborde avec eux les sujets chauds de la parentalité! Discipline, repas, dodo ou autre, venez pour connaître les trucs de notre intervenante et pour partager les vôtres avec les autres parents. Réservation à la halte-garderie requise

**L'heure du conte :** Conte animé raconté aux enfants à la halte-garderie pendant que les parents font une activité de leur côté! Réservation à la halte-garderie requise.

**Les sorties :** Lieu de rassemblement à l'activité même. Possibilité de covoiturage et de coût!

**Karibou/lecture :** Ensemble de séances d'activités physiques pratiquées avec un parent, dans lesquelles on intègre une portion d'éveil à la lecture. Le tout vise le développement global des enfants. Une belle manière aussi de renforcer le lien parent-enfant! Coût minime.

**Les cuisines :** Dans le plaisir, planifiez et cuisinez en groupe et économisez par la même occasion! Vous repartirez avec plusieurs repas pour la semaine. Coût selon le revenu.

**Épicerie Beauré :** Aide alimentaire sous forme d'épicerie dans les locaux de Ressources familiales Côte-de-Beauré. Les bénévoles sont ceux qui viennent décharger les aliments et trier le tout. Ils peuvent ainsi repartir avec leur épicerie la journée même.

**Épicerie Château-Richer :** Aide alimentaire sous forme d'épicerie dans nos locaux au Mont-Champagnat à Château-Richer. Les bénévoles sont ceux qui viennent décharger les aliments et trier le tout. Ils peuvent ainsi repartir avec leur épicerie la journée même.

**Cuisines créatives :** Cuisinez en groupe et gratuitement pour transformer certains aliments des épiceries. Recettes sélectionnées avec soin par notre intervenante aux cuisines.

**Halte-garderie :** Ouverte du mardi au vendredi, de 8h à 17h, sur réservation. Les réservations ainsi que les messages laissés sur la boîte vocale sont pris aussi du mardi au vendredi, de 8h à 17h. Collations fournies (pas le dîner). Tarifs à la demi-journée (bloc am ou pm). 6 blocs maximum par enfant par semaine. Tarifs réduits pour familles à faible revenu. Le service est gratuit lorsqu'il permet aux parents de participer à nos autres activités.

**Triple P Pratiques parentales positives :** Programme de soutien aux parents et aux familles visant à développer les compétences parentales. Il y a trois niveaux offerts :

- Ensemble de 3 conférences sur la parentalité. Il n'est pas nécessaire d'assister à une pour assister à une autre. Gratuit, sans réservation.
- Série de 4 rencontres avec une intervenante pour travailler une problématique relativement simple mais bien présente avec votre enfant. Gratuit, sur demande.
- Série de 8 rencontres (4 en groupe, 3 au téléphone, puis 1 dernière en groupe), pour parents d'enfants de 0 à 12 ans. Gratuit, sur inscription seulement.

# Calendrier d'activités

## AVRIL 2019












RESSOURCES  
FAMILIALES  
CÔTE DE BEAUPRÉ

*mon espace  
famille*

Prenez note que notre halte-garderie est ouverte du mardi au vendredi de 8h à 17h pour du répit parental. Le service est gratuit lorsqu'il permet aux parents de participer aux activités de l'organisme.

# Avril 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam/Dim
	<b>1</b>  Cuisine créative Beaupré (10h-14h)	<b>2</b> Matinée symphonique <i>Grand Théâtre</i> (9h-10h30)  Cuisine Cooktard (17h30-21h30)	<b>3</b>  Conférence Triple P (#2) École des Beaux-Prés (18h30-20h15)	<b>4</b>  Art thérapie (18h30-20h30)	<b>5</b>  Cuisine Granoles (9h-16h)	<b>6</b>  <b>7</b>
Semaine action bénévole	<b>8</b> Épicerie Château-R., bénévoles (am)  Cuisine Martha Licornes (17h30-21h30)	<b>9</b>  Café-brioche (9h-10h15) Conte Brind'Ami (10h30-11h30) Épicerie Château-Richer, tous (15h-18h30) Cuisine Imbattables (17h30-21h30)	<b>10</b> Cuisine créative Château-Richer (10h-14h)	<b>11</b> GCMQ  Karibou/Lecture (18h15-19h05) Art thérapie (18h30-20h30)	<b>12</b>  Pédago GCMQ Cuisine Familia (9h-16h)	<b>13</b> GCMQ  <b>14</b>
	<b>15</b>  Réunion d'équipe (10h)	<b>16</b> Activité Pâques (10h-11h15) Dîner (11h30-12h30)  Cuisine Cooktard (17h30-21h30)	<b>17</b>  Conférence Triple P (#3) École des Beaux-Prés (18h30-20h15)	<b>18</b>  Cuisine Granoles (9h-16h)  Karibou/Lecture (18h15-19h05) Art thérapie (18h30-20h30)	<b>19</b>  Férié	<b>20</b>  <b>21</b> PÂQUES
	<b>22</b>  Férié	<b>23</b>  Épicerie Beaupré, bénévoles (am) Sortie Cabane à sucre <i>Érablière Bec sucré</i> (11h15-13h) Cuisine Imbattables (17h30-21h30)	<b>24</b> Épicerie Beaupré, tous (15h-18h30)	<b>25</b>  Karibou/Lecture (18h15-19h05) Art thérapie (18h30-20h30)	<b>26</b>  Cuisine Familia (9h-16h)	<b>27</b>  <b>28</b>
	<b>29</b>  Cuisine créative Beaupré (10h-14h)	<b>30</b>  Déjeuner (9h-10h15) Conte Brind'Ami (10h30-11h30) Cuisine Cooktard (17h30-21h30) Formation Triple P (#1) (18h-20h)				

HG : Halte-Garderie. Veuillez réserver avant vendredi 16h30

HG : Halte-Garderie. À Beaupré seulement. Veuillez réserver avant mercredi 16h30

HG : Halte-Garderie. À Beaupré seulement. Veuillez réserver avant jeudi 16h30