

**Courriels sympathiques** : Communication hebdomadaire de notre animatrice/intervenante. Communiquez avec elle pour vous ajouter à sa liste d'envois : ateliers@rfcb.ca

**Déjeuners et ateliers** : Activités avec ou sans enfants (si c'est le cas, la halte-garderie est gratuite, mais sur réservation). Entre adultes, on jase ou on se renseigne, et avec les enfants, on fait une activité thématique!

**Sorties en famille** : Sorties à déterminer! Peut-être irons-nous au parc? À la piscine? Autre chose? Généralement gratuit.

**Karibou** : Activité parent-enfant qui inclue diverses activités touchant le développement global des enfants. Une belle manière aussi de renforcer le lien parent-enfant! Coût minime

**Bienvenue bébé** : Série de rencontres avec des spécialistes (physiothérapie, nutrition, orthophonie, etc.) qui s'adressent aux parents de nouveaux bébés.

**Boîtes à lunch périnatales (BLP)** : Boîte de mets préparés congelés pour familles en attente d'un bébé ou avec un bébé de moins de 18 mois. Commande en début de mois et livraison vers la fin du mois. (\$)

**Art-thérapie virtuelle** : Via Zoom, session de 10 séances de thérapie qui s'effectue par le biais de production d'art (pas besoin d'être talentueux!) pour reprendre le pouvoir sur sa vie, augmenter l'estime de soi et de développer des habiletés de communication. Gratuit et sur inscription.

**Triple P Pratiques parentales positives** : Programme de soutien aux parents et aux familles visant à développer les compétences parentales. Nous offrons le niveau 4, soit les formations parentales de groupe :

- Série de 8 rencontres (certaines en groupe, les autres au téléphone), pour parents d'enfants de 0 à 12 ans.

**Halte-garderie** : Ouverte du mardi au vendredi, de 8h à 17h, sur réservation. Boîte vocale en tout temps. Collations fournies, apportez 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. **(Réservations : 418 702-0841).**

# Calendrier d'activités OCTOBRE 2021



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



# Octobre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam/Dim
				1 Halte-garderie (8h-17h)	2 3
4 BLP : début des commandes	5 Halte-garderie (8h-17h) Bienvenue bébé (9h) @ sympa Activités familiales maison Art thérapie virtuelle (18h30)	6 Halte-garderie (8h-17h) Sortie Citrouilles et photos (9h)	7 Halte-garderie (8h-17h) Karibou - 2 (18h-18h50)	8 Halte-garderie (8h-17h)	9 10
11 ACTION DE GRÂCE Férial	12 Halte-garderie (8h-17h) Bienvenue bébé (9h) @ sympa Activités familiales maison Art thérapie virtuelle (18h30)	13 Halte-garderie (8h-17h) Déjeuner Atelier budget (9h)	14 Halte-garderie (8h-17h) Karibou - 3 (18h-18h50)	15 Halte-garderie (8h-17h)	16 17
18 Réunion d'équipe (9h30)	19 Halte-garderie (8h-17h) Bienvenue bébé (9h) @ sympa Activités familiales maison Art thérapie virtuelle (18h30)	20 Halte-garderie (8h-17h) Formation Triple P #1 (18h-20h)	21 Halte-garderie (8h-17h) Karibou - 4 (18h-18h50)	22 Halte-garderie (8h-17h) Pédago	23 24
25	26 Halte-garderie (8h-17h) Bienvenue bébé (9h) @ sympa Activités familiales maison Art thérapie virtuelle (18h30)	27 Halte-garderie (8h-17h) Déjeuner Activité Halloween (9h) Formation Triple P #2 (18h-20h)	28 Halte-garderie (8h-17h) Karibou - 5 (18h-18h50)	29 Halte-garderie (8h-17h)	30 31 Halloween

A VENIR EN NOVEMBRE :  
- Cours prénataux  
- Mois des métiers

Halte-Garderie : Veuillez réserver avant 16h30 le jour ouvert précédent  
Veuillez noter que toutes les activités sont sur inscription