

Activités du mardi matin : Différentes activités s'adressant aux parents ou futurs parents, avec ou sans les enfants. Un léger déjeuner peut y être servi gratuitement!

Activité thématique : Selon la saison, activités parent-enfant sur le thème du moment!

Discussions entre parents : 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

Activité de lecture : 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.

Sorties du vendredi matin : Lors des congés pédagogiques, on sort! Avec ou sans les grands!

Karibou : Série de séances d'activités physiques pratiquées avec un parent au Centre multifonctionnel de Beaupré. 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.

La Tablée 138 : Projet d'aide alimentaire chapeauté par RFCB, ABCB et Libre-Espace CdB, dans les locaux de Ressources familiales Côte-de-Beaupré. Les denrées reçues, puis redistribuées. (581 988-9138)

Cuisines créatives : Cuisinez en groupe et gratuitement pour transformer certains aliments de La Tablée 138. Recettes sélectionnées avec soin par les intervenantes.

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. (418 702-0841)

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

SEPTEMBRE 2020



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.

Septembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam/Dim
	1	2	3	4	5 6
7 FÉTE DU TRAVAIL	8 Sortie au parc et pique-nique! (10h-12h30)	9 ACCÈS-LOISIRS au téléphone (10H-16H)	10 ACCÈS-LOISIRS au téléphone (10H-16H)	11	12 ASS. GÉN. ANN. Lancement de saison (10h30) 13
14 LA TABLÉE 138 Réception de denrées (14h)	15 Café-brioche Bricolage d'automne (9h-11h30) LA TABLÉE 138 Distribution alimentaire (sur rendez-vous)	16 LA TABLÉE 138 Distribution alimentaire (sur rendez-vous)	17	18	19 20
21 Réunion d'équipe (9h30)	22 Équinoxe Gruau déjeuner Activité à préciser (9h-11h30)	23	24	25 Pédago Sortie aux pommes (9h-12h30)	26 27
28 LA TABLÉE 138 Réception de denrées (14h)	29 Burrito déjeuner Activité à préciser (9h-11h30) LA TABLÉE 138 Distribution alimentaire (sur rendez-vous)	30 LA TABLÉE 138 Distribution alimentaire (sur rendez-vous)	A VENIR EN OCTOBRE : Karibou : 1 oct au 3 déc, 10h-10h50 et 18h30-19h20 Reprise des cuisines, horaire à préciser Formations Triple P, horaire à préciser		

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