



Centre de la petite enfance  
Québec-Centre inc.

Février 2011



# Bulletin d'information

Parents du milieu familial

Le bureau coordonnateur Québec-Centre supervise les services de garde du territoire de Limoilou. Parmi ceux-ci se trouvent le milieu familial que fréquente votre enfant.

Partenaire impliqué dans sa communauté et désirant vous faire connaître ce qui se passe sur le territoire, le bureau coordonnateur a fait une petite recherche sur des organismes et des activités qui s'offrent à vous.

Tout à fait gratuites, ces activités ont toutes un but commun :

**vous accompagner dans votre rôle parental.**

Nous vous proposons donc ici quelques activités qui s'adressent aux familles de Limoilou. Il ne s'agit pas d'une liste complète, mais surtout d'une présentation des activités qui pourraient vous interpeller en tant que parents.

**Vous trouverez à l'intérieur de l'information :**

- Sur les ressources utiles disponibles sur le territoire de Limoilou;
- Les activités offertes.

## Ressources Familles L'évasion St-Pie X

**Une place le fun pour les parents et leurs enfants de 0 à 5 ans.**

**Pour les familles de Limoilou qui se considèrent à faible revenu.**

### À chaque semaine :

- **Répit-coccinelle** : Pour permettre aux parents de prendre quelques heures de répit pendant que nous amusons leurs enfants.
- **Dîner du mercredi** : Pour cuisiner et partager un repas en compagnie d'autres familles dans une ambiance agréable.



Pour infos :

(418) 660-8403 ou [www.levasionstpiex.org](http://www.levasionstpiex.org)

## Autonhommie

**Vous êtes un père divorcé ou séparé et vous avez la garde d'enfant(s) de 12 ans et moins et vous :**

- aimeriez éprouver davantage de satisfaction dans le lien que vous entretenez avec votre ou vos enfants;
- voulez partager entre pères des trucs, des idées, des manières de faire et d'être avec vos enfants en vue de parfaire vos compé-



Vous désirez connaître ce qui se passe dans votre quartier ? [Monlimoilou.com](http://Monlimoilou.com) est la vitrine web du quartier Limoilou. On y retrouve un annuaire d'entreprises, un calendrier d'activités et d'évènements, des offres d'emploi, mais aussi un blogue d'actualité locale.

### À toutes les deux semaines :

- **Purée collective** : Pour préparer des purées pas cher en groupe.
- **Comité projet valise lecture** : Créer des outils de lecture pour faire découvrir le plaisir de lire aux enfants et à leurs parents.

### Ainsi que plusieurs groupes durant l'année:

- **Les Marmots** : Ateliers pour aider les enfants à développer leur langage. Ces ateliers sont co-animés par une orthophoniste.
- **Groupe de purée de bébé** : Ateliers pour apprendre à faire des purées. Ces ateliers sont co-animés par une nutritionniste.
- **Y'APP** : Pour se donner des trucs entre parents sur l'éducation de vos enfants.
- **Apprends-moi** : Atelier pour apprendre à jouer avec son enfant.



tences de père et/ou d'aider d'autres pères à parfaire leurs propres compétences ;

- êtes intéressé à en connaître davantage sur les sujets suivants : les bénéfices et la mise en place d'une routine quotidienne; la gestion des conflits avec l'enfant et la mère de l'enfant; l'établissement d'un système de discipline positive....;

Renseignements et inscription : (418) 648-6480 ou [www.autonhommie.org](http://www.autonhommie.org)

## Mères et monde

**Les activités ci-dessous s'adressent aux jeunes mères qui désirent s'impliquer et/ou rencontrer d'autres jeunes mères pour socialiser et/ou briser leur isolement.**

C'est une opportunité pour celles qui souhaitent se brancher sur la vie de leur quartier et sur le monde. Mères et monde propose une foule d'apprentissages.

Voici quelques activités qui sont proposées :

### Mardi-8 mars

#### **Journée mondiale des femmes**

#### **Dîner/Projection «Être ou paraître»**

Pour souligner la Journée mondiale des femmes, venez visionner le nouveau court métrage, documentaire de Sophie Bissonnette, présentant des adolescents, filles et garçons, qui témoignent de la difficulté d'être soi-même en dehors des stéréotypes sexuels véhiculés dans les médias et par le marketing.

Le repas vous sera fourni, à coût modique et vous pourrez participer à sa préparation! Prenez

## Au CPE-BC Québec-Centre

### **Conférence gratuite qui a pour thème : Douce violence**

**Date : 20 juin 2011**

**Heure : 19h00 à 21h15**

**Lieu : à confirmer**

**Conférencier : Jean Tanguay**

**Cette conférence s'adresse à tous les parents ou personnes qui ont la responsabilité d'enfants ou d'un groupe d'enfants. Cette conférence vous permettra de définir ce qu'est la douce violence, comment la dépister et y remédier.** Le conférencier très dynamique saura vous toucher par des exemples concrets...

Venez en grand nombre ! Réservez votre place dès maintenant !

Par téléphone au (418) 647-2543 ou par courriel [cpequect@mediom.qc.ca](mailto:cpequect@mediom.qc.ca)



note qu'il n'y aura pas de halte-garderie et que l'inscription est requise.

### **Samedi - 2 avril-9h à 12h**

#### **Les matinées mères/enfants**

L'objectif de ces matinées est de se retrouver entre mères et avec nos enfants pour s'offrir une activité à déterminer (ex: patinage, glissade, piscine, activité intérieure, etc.) L'inscription est obligatoire.

### **Mercredi 20 et jeudi 28 avril-18h**

#### **Ateliers de création théâtrale mères/enfants**

Pour s'initier et se familiariser à la création théâtrale, avec nos enfants! Plongeons dans cet univers, où la créativité permet de se mettre en contact avec le monde de nos enfants et avec l'enfant en soi... Détails à venir.

Pour de plus amples informations et connaître d'autres activités :

[www.meresetmonde.qc.ca](http://www.meresetmonde.qc.ca) ou (418) 522-5139





**Centre de la petite enfance Québec-Centre  
bureau coordonnateur de la garde en  
milieu familial du territoire de Limoilou**

2000, 1ère Avenue  
Québec (Québec) G1L 3M5  
Téléphone : (418) 647-2543  
Télécopieur: (418) 647-4969  
Courriel: [cpequect@mediom.qc.ca](mailto:cpequect@mediom.qc.ca)

Visitez notre site internet  
[www.cpequebeccentre.com](http://www.cpequebeccentre.com)

