

Toutes les occasions sont bonnes pour offrir un cadeau à ceux que l'on aime !

Certificats-cadeaux disponibles !

## Notre historique

Famille à Coeur est né du désir de créer un lieu de rencontre, d'écoute et d'entraide pour les familles d'ici. L'organisme a vu le jour en décembre 1993 et depuis ce temps, la famille s'agrandit. À l'automne 2001, nous avons ouvert les portes du **Centre de ressources périnatales (CRP)** qui s'adresse aux familles qui attendent l'arrivée d'un enfant et pour celles qui ont de jeunes enfants de 0 à 2 ans.

Finalement, en 2010, une **boutique** et un **Centre de documentation** ont vu le jour afin de rendre certains outils et accessoires accessibles.

Depuis plus de 15 ans, Famille à Coeur offre divers services afin d'améliorer la qualité de vie des familles.

## Notre mission

Améliorer la qualité de vie des familles de la région de la MRC du Haut-Richelieu en leur permettant de s'épanouir dans l'harmonie d'un milieu familial sain et équilibré.



Agir aujourd'hui,  
embellir demain !

L'équipe de Famille à Coeur se fait toujours un plaisir de vous accueillir et de vous faire découvrir ses services !



130 rue Saint-Georges

St-Jean-sur-Richelieu (Qc) J3B 2S8

(450) 346-1734

[www.familleacoeur.qc.ca](http://www.familleacoeur.qc.ca)

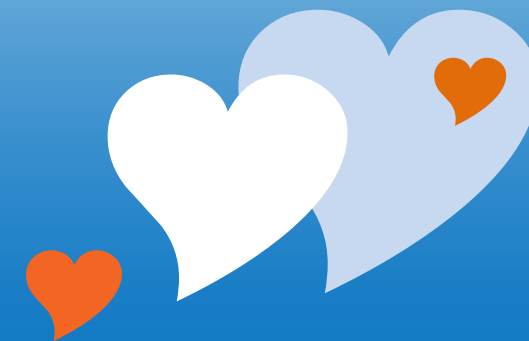


# Famille à Coeur

VOTRE maison de la famille



Avec chaque enfant,  
un parent naît et grandit



[www.familleacoeur.qc.ca](http://www.familleacoeur.qc.ca)

## « Bébé est arrivé »

- Accouchement vaginal après césarienne
- Éveil à la naissance
- Yoga prénatal et postnatal
- Club des poussettes
- Bébé bougeotte
- JEEP (Jeux et exercices enfants/parents)
- Massage et chants pour bébé
- Yoga bébé
- Salsa bébé kangourou
- Techniques d'urgence aux tout-petits
- Relevailles



## « Au Jardin des amis » accueille vos enfants de 0 à 5 ans

**Halte-garderie:** permet aux parents de participer aux différents ateliers tout en offrant aux petits un endroit sain et enrichissant où ils pourront s'épanouir.

**Halte-répît:** le temps d'un repos bien mérité de quelques heures ou pour toute une journée

**Samedi-répît:** Tous les samedi pour vos trésors de 0 à 12 ans de 16h à 21h, le temps d'une petite sortie.

## “Pour ma famille » et « Grandir : toute une aventure ! »

- Café-Jasette les Galipettes: un thème différent un mardi sur deux
- Le tour du monde de Karibou<sup>MD</sup>
- Entraînement aux habiletés parentales (EHP) : Comment écouter pour que les enfants parlent et comment parler pour que les enfants écoutent
- Parents d'ados
- Devoirs et leçons: former une équipe gagnante
- Groupe de deuil pour enfants "J'écoute ma toute petite voix"
- Estime de soi
- Vérification de sièges d'auto: un geste qui pourrait lui sauver la vie !
- La Marmite Familiale: Susciter l'intérêt de saines habitudes de vie en cuisinant sous toutes les formes soit: ateliers de cuisine de base, cours thématiques, ateliers parents-enfants et purées pour bébés.
- Le camp culinaire "Ratatouille"

## “On passe du temps en famille »

- **Camp familial:** 3 jours d'activités pour la famille. Offert à un coût tout à fait abordable dans un paysage enchanteur.
- **Halloween:** Venez nous visiter avec vos petites frimousses déguisées. Des activités amusantes vous seront proposées.
- **Fête de Noël:** Grande fête de Noël où les enfants sont des invités de prestige.
- **Grande fête familiale:** activités pour tous les âges à l'occasion de la Semaine québécoise des familles.

## Courrier Plume:

Depuis 18 ans, nous offrons un service de correspondance entre des jeunes du primaire et des adultes bénévoles formés qui savent faire ressortir les forces, les moyens, les solutions et les comportements positifs des enfants. Le Courrier Plume est présent dans 19 écoles primaires de la MRC du Haut-Richelieu.

## « Un bon coup de pouce »

Que ce soit pour aider sa communauté, socialiser ou donner au suivant, toutes les raisons sont bonnes pour donner quelques heures de votre temps et ainsi faire une différence.

Joignez notre équipe dynamique et faites partie de notre grande famille !

Communiquez avec nous sans tarder au

**(450) 346-1734**



“Ça prend tout un village  
pour élever un enfant”

Proverbe africain

Inscrivez-vous rapidement  
car les places sont limitées !

membre du

