



ÉCOUTE | RÉFÉRENCES | ATELIERS ET CONFÉRENCES | ACTIVITÉS FAMILIALES ET SOCIALES

Devenez membre, c'est gratuit !
(NON-MEMBRES 5\$)



NOUVEAU SERVICE

- Service d'intervention et de coaching
- Aide à la rédaction d'entente de séparation

Hiver-printemps 2016 INFORMEZ-VOUS : 450.467.3479 | info@bonjoursoleil.org | bonjoursoleil.org

Activités sociales et familiales

Cuisines collectives

Lundis de 18h à 21h
15\$ - Pour parents seulement

15 février Avril (Date à venir)
14 mars Mai (Date à venir)

*** Venez cuisiner pour le plaisir, entre parents, et découvrir des recettes à la fois abordables et santé. Plusieurs plats à emporter. ***

Cuisines familiales

Samedis de 10h à 12h
Pour parents et enfants

Groupe A : 13 et 27 février
Groupe B : Avril (Dates à venir)
*** Du plaisir en famille pour découvrir des recettes de cuisine aux techniques simples, efficaces et facilement réalisables avec les enfants. ***

Dessert & compagnie

Mardis de 18h à 19h30
Pour parents et enfants

19 janvier 22 mars 17 mai
23 février 19 avril
*** Un petit dessert en bonne compagnie pour rire, partager et créer des liens! Dessert et breuvage fournis sur place et animation pour les enfants. ***

Café & compagnie

Mardis de 9h à 16h
Pour parents et enfants

Sans inscription !

*** Venez prendre une pause du quotidien avec ou sans enfant. Breuvages fournis sur place. ***

Ateliers et conférences

«Accompagner son enfant dans la séparation»

Mardis de 19h à 21h
Du 26 janvier au 16 février
Pour parents

*** Série de 4 rencontres, afin d'accompagner et d'outiller les parents pour qu'ils puissent aider leurs enfants à s'adapter à la séparation ou à la recomposition familiale. ***

«Coparentalité après la rupture»

16 et 30 mars de 19h à 21h
Pour parents

*** Série de 2 rencontres. Thèmes abordés : partage des responsabilités, qualité des communications, respect des ententes, évitement des conflits, etc ... ***

«Aliénation parentale»

6 avril de 19h à 21h
Pour parents

*** Une session d'information sur le syndrome d'aliénation parentale, dynamique familiale dans laquelle un enfant rejette l'un de ses parents de façon apparemment injustifiée, sous l'influence de l'autre parent. ***

Capsule budgétaire « Un panier de trucs pour économiser selon notre budget »

11 mai de 18h30 à 20h30
Pour parents

*** Un tour d'horizon afin d'alléger le budget. (alimentation, électricité, frais bancaire, etc.) ***
(Animée par l'ACEF)

Calendrier des activités spéciales

7 février de 13h30 à 17h
Sortie à la piscine de Saint-Hyacinthe
Détails à venir

20 mars
Sortie à la Cabane à sucre Handfield
*** Pour partager l'incontournable activité du temps des sucres dans un décor enchanteur. ***

26 mars à 15h
Chasse aux cocos plumés
*** Venez souligner Pâques lors de la traditionnelle chasse aux cocos plumés se déroulant à la Maison amérindienne d'Otterburn Park. ***

Conférence «Coparentalité après la rupture»

Point de service - Saint-Denis-sur-Richelieu
23 mars de 19h à 20h30

Point de service - Saint-Jean-Baptiste
14 avril de 19h à 20h30

27 avril de 19h à 20h30
Atelier «L'épicerie à moindre coût»
*** Atelier permettant d'apprendre, et d'échanger avec d'autres parents, sur la planification des repas et des astuces entourant l'épicerie telles que le couponing. ***

28 mai de 10h à 12h
Art et relaxation
*** Atelier de création artistique et techniques de relaxation pour favoriser le mieux-être. ***
Pour parent-enfant