

**PROGRAMMATION  
AUTOMNE 2015**

- En familles monoparentale ou recomposée : DEVENEZ MEMBRE, C'EST GRATUIT !
- Sauf mention contraire, les ACTIVITÉS SONT GRATUITES POUR NOS MEMBRES.
- AUTRES SERVICES DISPONIBLES : covoiturage, accès internet, bibliothèque d'outils.

INFORMEZ-VOUS : 450.467.3479 | [info@bonjoursoleil.org](mailto:info@bonjoursoleil.org) | [www.bonjoursoleil.org](http://www.bonjoursoleil.org)

**Activités sociales  
et familiales**

**Cuisines collectives**

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

Septembre	Novembre
Octobre	Décembre

(Dates à venir, informez-vous via notre site internet)

\*\*\* 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	Groupe B
26 septembre	18 octobre (dimanche)
7 novembre	28 novembre

\*\*\* 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

29 septembre	24 novembre
27 octobre	15 décembre (Spécial Noël, voir calendrier)

\*\*\* Un petit dessert en bonne compagnie pour rire, partager et créer des liens! Dessert et breuvage fournis sur place et animation pour les enfants. \*\*\*

**Ateliers et conférences**

**« Monoparentale, recomposée...  
... et moi dans tout ça !? »**

2 sessions :

- Les mardis du 22 septembre au 6 octobre de 10h à 11h30
- Les mercredis du 30 septembre au 14 octobre de 18h à 19h30

Pour parents

\*\*\* Série de 3 rencontres amenant la personne à reconnaître ses habiletés et ses compétences afin qu'elle trouve des solutions pour améliorer sa situation. Les thèmes abordés sont reliés au besoin de retrouver une meilleure estime de soi dont : se connaître soi-même, mieux communiquer, s'affirmer et mettre ses limites. \*\*\*

**Capsule juridique**

**« Rupture d'unions : mariage et union de fait »**

21 Octobre de 18h à 19h30

Pour parents

\*\*\* Pour s'informer sur les différents types de rupture (séparation de fait, séparation de corps, divorce, fin de l'union de fait) et leurs effets sur la garde des enfants, le partage des biens, etc. (Animée par l'Inform'elle) \*\*\*

**Capsule budgétaire**

**« La gestion du budget »**

11 et 18 Novembre de 18h à 19h30

Pour parents

\*\*\* Thème 1 : Comment résister à la surconsommation?  
Thème 2 : Je suis endetté mais je me soigne! (Animée par l'ACEF) \*\*\*

**Calendrier des  
activités spéciales**

12 septembre

**Fête familiale d'Otterburn Park**

De 11h à 16h

\*\*\* Bonjour Soleil y tiendra le kiosque alimentaire dont les profits serviront à financer les activités de l'organisme pour l'année à venir. \*\*\*

20 septembre

**Sortie aux pommes**

Dès 10h30

\*\*\* Cueillette de pommes suivie d'un pique-nique familial. \*\*\*

11 Octobre

**Journée plein-air familiale**

Détails à venir informez-vous via notre site internet.

19 Novembre

**Atelier couponing**

De 18h à 19h30

\*\*\* Atelier permettant d'apprendre quelques astuces sur le couponing, d'en connaître les règles et les politiques, tout en créant un réseau d'échange de coupons avec d'autres parents. \*\*\*

15 Décembre

**Fête de Noël**

De 15h à 19h

\*\*\* Activité thématique spéciale pour les enfants suivie d'un souper 5@7 familial à l'occasion de l'approche du temps des fêtes. \*\*\*