



## Nos services

- Rencontre individuelle selon vos besoins,
- Ateliers et conférences,
- Activités familiales et sociales,
- Informations et références juridiques,
- Centre de documentation (emprunt de livre),
- Accès à un poste multimédia,
- Jardin collectif familial,
- Achat de notre collection de livres.



Disponible en ligne sur

[bonjoursoleil.org](http://bonjoursoleil.org)



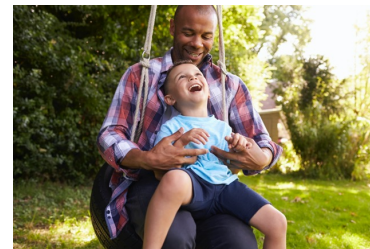
## Notre mission

Depuis 1976, nous **accompagnons** et **défendons** les intérêts des familles monoparentales et recomposées de la Vallée-du-Richelieu afin d'améliorer leurs conditions de vie, aider à recréer un réseau social et défendre leurs droits. Nous offrons un lieu de rencontre et d'accompagnement pour répondre à leurs besoins diversifiés.

## Nos valeurs

### Un accompagnement en toute intégrité!

- Oeuvrer avec respect et intégrité,
- Offrir une approche personnalisée,
- Oeuvrer dans une approche humaniste axée vers l'autonomie de la personne et le non-jugement,
- Favoriser le renforcement du potentiel et des capacités parentales,
- Promouvoir la justice sociale.



## Automne 2023



# BONJOUR SOLEIL

Regroupement des familles monoparentales  
et recomposées de La Vallée-du-Richelieu

DEPUIS 1976

## Contactez-nous

450 467-3479

308, rue Montsabré, local 205 et 208,  
Beloeil

[info@bonjoursoleil.org](mailto:info@bonjoursoleil.org)

[bonjoursoleil.org](http://bonjoursoleil.org)

## Suivez-nous sur Facebook

Devenez membre,  
c'est **GRATUIT!**

## CONFÉRENCES GRATUITES OFFERTES EN RENCONTRE INDIVIDUELLE

### 1 Coparentalité bienveillante

Vous n'êtes peut-être plus ensemble, mais vous êtes toujours parents! Le cœur de cette conférence consiste à vous informer ainsi que vous outiller sur la coparentalité bienveillante afin d'améliorer vos interactions entre coparents pour le bien global de l'enfant.

### 2 Réussir sa recomposition familiale

Il faut d'abord comprendre pour réussir! Cette conférence a pour objectif de mettre en lumière la recomposition familiale sous l'approche de la compréhension des rôles de chacun axée sur la résolution de problème au cœur de cette nouvelle dynamique familiale.

### 3 NOUVEAUTÉ

#### *Nos enfants, nos ententes!*

Saviez-vous qu'il existe autant de modèles de familles que d'ententes de garde différentes ? Cette conférence vous servira de guide afin de vous informer sur les divers aspects pouvant être intégrés dans une entente de garde.

## ACTIVITÉS FAMILIALES ET SOCIALES GRATUITES

### ÉVÈNEMENT D'OUVERTURE DE LA SAISON!

#### Randonnée colorée

Venez profitez et découvrir les magnifiques couleurs du Mont-Saint-Hilaire avec nous lors d'un parcours familial. Atelier méditation en bonus!

**Samedi, 23 septembre à 10h**

Inscription avant le 15 septembre

#### Ça commence bien la semaine!

Ce café-causerie se veut un moment de discussion chaleureuse, respectueuse et sans-jugement entre parents sur différents sujets favorisant l'entraide et la co-construction.

**Tous les lundis**

Du 18 septembre au 18 décembre

**9h à 11h**

Aucune inscription requise

#### Ateliers de création artistique

La nature explose de couleurs et inspire notre créativité ! Venez créer diverses réalisations inspirées de la nature. Souper offert à partir de 17h30.

**Les mercredis aux 2 semaines**

27 septembre, 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre

**17h30 à 19h**

#### Cuisine familiale

Ateliers de cuisine en ligne! Cuisiner avec vos petits et grands dans le confort de votre foyer. Recettes et ingrédients fournis et livrés chez vous!

**Dimanche, 29 octobre à 10h**

Inscription avant le 23 octobre

**Dimanche, 19 novembre à 10h**

Inscription avant le 13 novembre

### JARDIN COLLECTIF FAMILIAL

#### Fête des récoltes

Venez célébrer l'abondance! Saveurs, couleurs et musique d'ambiance seront au rendez-vous. Repartez avec un panier de légumes.

**Samedi, 30 septembre de 13h à 15h**

Inscription avant le 18 septembre

#### Capsules et conseils horticoles

Ne manquez pas nos capsules d'information horticole, disponibles via notre page Facebook et notre site internet.

**Sur rendez-vous, seulement!**

Venez poser vos questions à notre animatrice horticole au jardin.