

JANVIER 2019



1191 DES CASCADES,
LOCAL 330, 2E ÉTAGE
SAINT-HYACINTHE, QC.
J2S 3G9
TEL: (450) 774-6868
FAX: (450) 252-6869
AFMR@MASKATEL.NET

Association des familles monoparentales et recomposées de Saint-Hyacinthe

NOUS VOUS SOUHAITONS NOS MEILLEURS VŒUX DE SANTÉ ET DE BONHEUR POUR 2019!

EKCA SAUTE

VENEZ SAUTER À PIEDS JOINTS AVEC VOS ENFANTS!



OÙ : 3050 Boulevard Choquette #5,
Saint-Hyacinthe, QC J2S 1H1

QUAND : Samedi 19 janvier 2019 de 9h30
à 12h00

COÛT : 0-11 mois : gratuit

1-2 ans : \$3.00

3 et + : \$8.00

60 ans et + : gratuit (inclus les trampolines)

INSCRIPTION : avant le 15 janvier à 18h00 intervention_afmr@outlook.com

La prochaine activité en février c'est la visite au Zoo de Granby !

RENOUVELLEMENT DE VOTRE CARTE DE MEMBRE

C'EST LE TEMPS DE RENOUELER VOTRE CARTE DE MEMBRE POUR L'ANNÉE 2019

Nous vous accueillerons à compter du 8 janvier entre 10hrs et 12h00 et de 13h00 à 18h00 le mardi, mercredi et jeudi. Le vendredi c'est sur rendez-vous seulement. Vous devez apporter votre ancienne carte de membre pour des vérifications administratives. N'oubliez pas que vous avez un rabais de 50% à la piscine de St-Hyacinthe.



**À TOUS NOS
MEMBRES NÉS EN
JANVIER**

RAPPEL

Heures d'ouverture

Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 18h et vendredi sur rendez-vous

HALTE-GARDERIE DE JANVIER



Quand : Samedi, le 12 JANVIER 2019 de 8h30-12h, ou 13h-16h30.

Où : Maison de la Famille des Maskoutains, 2130 avenue Mailhot à St-Hyacinthe

Coût : Gratuit, pour tous les enfants entre 0 et 12 ans

Inscription : au plus tard le 8 janvier 2019 au

Intervention_afmr@outlook.com ou bien par téléphone 450-774-6868.

Les places sont limitées.

PETITES NOUVELLES

Nous profitons du mois de janvier pour finaliser l'aménagement dans notre local avec notre nouvelle cuisine, notre nouvel ameublement. C'est un plaisir pour nous de vous recevoir avec un bon café et un brin de jasette, alors nous vous attendons!

Cette année vous aurez un plus, car dès février, nous vous offrirons des ateliers, des cafés rencontres et des conférences. Surveillez bien nos informations sur Facebook, sur le site internet et sur le bulletin évidemment.

- **Site web** : afmr.ca
- **Facebook**: Association des familles monoparentales et recomposées de St-Hyacinthe.



Notre premier café rencontre sera le Ce sera l'occasion pour vous de venir fêter avec nous l'ouverture de notre nouvel environnement. Nous servirons tout l'après-midi du café et du chocolat chaud, des biscuits et des beignes. Nous jaserons de vos attentes et de vos besoins.

Vous êtes bienvenues!

COMMENT REVENIR À LA ROUTINE APRÈS DES VACANCES?

Ça fait du bien de décrocher de la routine... mais le retour à la normale est parfois difficile! **Quand la routine reprend, un enfant peut réagir fortement.** Il peut s'opposer aux règles, avoir de la difficulté à s'endormir, être plus irritable et même régresser sur certains aspects de son développement (ex.: il recommence à faire pipi au lit).

« Pour rendre le retour plus facile, vous pouvez **essayer de garder un certain équilibre pendant le congé**, propose Nathalie Parent. Par exemple, vous pouvez mettre votre enfant au lit un peu plus tard que d'habitude sans cependant le coucher trop tard. » **Vous pouvez aussi maintenir une partie de la routine.** Votre enfant verra que certaines choses ne changent pas et vous n'aurez pas à tout recommencer après le congé.

Une autre stratégie efficace pour reprendre la routine en douceur, c'est de s'y prendre quelques jours avant la fin des vacances. **Par exemple, commencez petit à petit à coucher votre enfant plus tôt le soir et à le réveiller plus tôt le matin;** recommencez à lui faire prendre son bain et à mettre son pyjama à l'heure habituelle; préparez ses vêtements la veille, etc. « C'est bien aussi de le prévenir qu'il retournera bientôt à la garderie ou à l'école et de parler avec lui du déroulement de ses journées après les vacances », ajoute la psychologue.

Source: magazine Naître et grandir, octobre 2018

Recherche et rédaction: Nathalie Vallerand

Révision scientifique: Solène Bourque, psychoéducatrice

Bonne
Année!