

Un exemplaire de ce document, en format PDF, est disponible sur le site internet de COSMOSS de La Matapédia : www.cosmoss.qc.ca

Membres du comité d'élaboration de la trousse des familles en 2008

- Chantal Desrosiers, CSSS
- Geneviève Morin, Centre matapédien d'études collégiales
- Louise Bernier, Maison des familles de la Matapédia
- Ginette Larocque, agente de liaison COSMOSS de la MRC de La Matapédia -9 mois à 30 ans.

Mise à jour
Décembre 2011

Saisie et traitement de texte

Myriam Landry, agente de soutien et de promotion COSMOSS de La Matapédia

Révision linguistique

Johanne Boulay

Illustrations et mise en page

Myriam Landry, agente de soutien et de promotion COSMOSS de La Matapédia

Financement



Impression

Impression Alliance 9000 Inc., Amqui

Allo les parents!

Avant ou après notre naissance,
vous pouvez avoir des questionnements
ou vouloir de l'aide.

Alors, voici l'outil pratique qu'il vous faut pour connaître
tout ce qui vous est offert dans notre région :

La trousse des familles de la MRC de La Matapédia

Suivez-nous dans ce petit guide pour
découvrir une panoplie d'organismes,
de services et de programmes qui sont
là pour vous aider. Le but de cet outil
est de connaître et de promouvoir
l'utilisation des services qui vous
sont offerts près de chez nous.

Les enfants
xxx

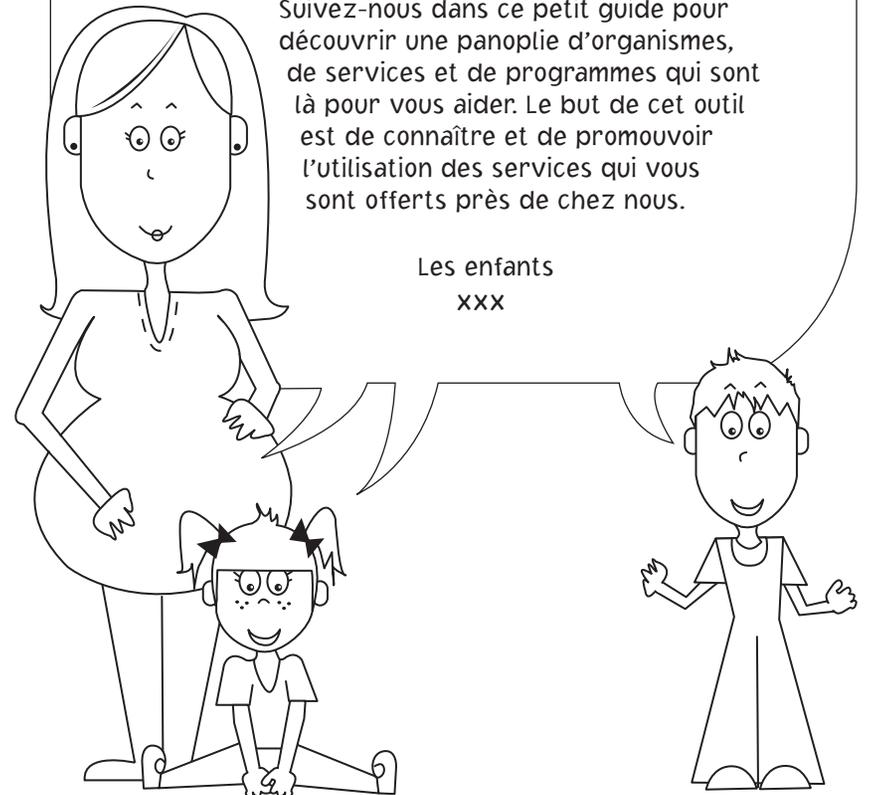


Table des matières : par sections!

Introduction.....	3
Table des matières : par sections.....	4
Table des matières : par thèmes.....	6
Table des matières : par organismes.....	8

Numéros d'urgence et sites internet intéressants 9

Numéros d'urgence.....	9
Sites internet intéressants.....	10

J'arrive... je suis là! 11

Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia (CSSS).....	12
Maison des familles de la Matapédia.....	14
Maison des naissances Colette Julien.....	15
Nourrissons-lait.....	16
Nourris-moi!.....	17
Agenda de bébé.....	22

Je mange, me loge, m'habille et me promène! 23

ALESE.....	24
Bambinerie.....	25
Centre d'action bénévole de la Vallée de la Matapédia.....	26
Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia (CSSS).....	27
Centre Écllosion inc.....	28
Friperie de la Rivière - Comptoir de linge usagé d'Amqui inc.....	29
Habitation à loyer modique pour les familles (HLM).....	30
Moisson Vallée Matapédia.....	32
Moyens de transport pour se déplacer dans la Matapédia et ailleurs.....	34
Service de transport adapté la Caravelle inc.....	36

Je grandis en santé! 37

Présentation des différents spécialistes oeuvrant avec les familles.....	38
Centre de réadaptation en déficience intellectuelle du Bas-St-Laurent (CRDI de la Matapédia).....	39
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	40
Cliniques dentaires.....	43
Cliniques d'optométrie.....	43

...par sections!

Cliniques médicales.....	43
Comité d'action locale de la Matapédia pour Québec en forme.....	44

Je vais à la garderie! 45

Centre de la petite enfance <i>L'enfant joue</i>	46
Centre de la petite enfance <i>L'enfant rit</i>	47
Centre de la petite enfance <i>Les P'tits flots</i>	48

Apprends-moi! 49

Commission scolaire des Monts-et-Marées, Programme Passe-Partout et préscolaire 4 et 5 ans.....	50
Maison des familles de la Matapédia.....	51

Joue avec moi! 53

Bibliothèque Madeleine Gagnon.....	54
Bibliothèques municipales de la Matapédia.....	55
Bureaux municipaux, infrastructures et activités disponibles dans chaque municipalité.....	59
Maison des familles de la Matapédia.....	63
Quoi faire avec mon bébé?.....	64
Place au jeu!.....	66
Quand les amis sont là!.....	69

Pour papa et maman 71

Aide-Maison Vallée de la Matapédia.....	72
Association coopérative d'économie familiale (ACEF).....	73
Centre de Femmes de la Vallée.....	74
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	75
Centre jeunesse du Bas-St-Laurent.....	77
Centre local d'emploi.....	78
La Maison Le trait-d'union.....	80
Les Amirams de la Vallée.....	81
Les Grands Amis de la Vallée.....	82
Maison des familles de la Matapédia.....	83
Rayon de Partage en santé mentale.....	85
Tremplin travail.....	86
Tableau du développement 0 à 5 ans.....	88

Table des matières : par thèmes!

Activités

Agenda de bébé	22
Bibliothèque Madeleine Gagnon	54
Bibliothèques municipales de la Matapédia.....	55
Bureaux municipaux, infrastructures et activités disponibles dans chaque municipalité	59
Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia	74
Comité d'action locale de la Matapédia pour Québec en forme	44
Les Grands amis de la Vallée	82
Maison des familles de la Matapédia.....	63
Quoi faire avec mon bébé?	64
Place au jeu!	66
Quand les amis sont là!	69

Allaitement

Maison des familles de la Matapédia.....	14
Nourrissons-lait.....	16

Ameublement

ALESE	24
Moisson Vallée Matapédia	32

Ateliers

Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia	74
Maison des familles de la Matapédia.....	51, 63, 83

École

Commission scolaire des Monts-et-Marées, Programme Passe-Partout et préscolaire 4 et 5 ans	50
---	----

Emploi

Centre local d'emploi.....	78
Tremplin travail.....	86

Garderie

Centre de la petite enfance <i>L'enfant joue</i>	46
Centre de la petite enfance <i>L'enfant rit</i>	47
Centre de la petite enfance <i>Les P'tits flots</i>	48

Informations

Nourris-moi!.....	17
Présentation des différents spécialistes oeuvrant avec les familles	38
Sites internet intéressants.....	10
Tableau du développement 0 à 5 ans	88

Jouet

Moisson Vallée Matapédia	32
--------------------------------	----

Logement

Habitation à loyer modique pour les familles (HLM)	30
--	----

Médecin

Cliniques médicales.....	43
Maison des naissances Colette Julien.....	15

...par thèmes!

Nourriture

Centre d'action bénévole de la Vallée de la Matapédia.....	26
Moisson Vallée Matapédia	32
Nourris-moi!.....	17

Répit

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	12
Les Grands amis de la Vallée	82
Maison des familles de la Matapédia.....	14

Soins pour l'enfant

Agenda de bébé	22
Centre de réadaptation en déficience intellectuelle du Bas-St-Laurent (CRDI de la Matapédia)	39
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	12, 27, 40, 75
Centre jeunesse du Bas-St-Laurent.....	77
Cliniques dentaires.....	43
Cliniques d'optométrie.....	43
Cliniques médicales.....	43

Support pour l'enfant

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle du Bas-St-Laurent (CRDI de la Matapédia)	39
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	12, 27, 40

Support pour les parents

Aide-Maison Vallée de la Matapédia	72
Association coopérative d'économie familiale (ACEF)	73
Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia	74
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	12, 75
La Maison Le trait-d'union	80
Les Amirams de la Vallée	81
Maison des familles de la Matapédia.....	83
Rayon de Partage en santé mentale	85
Nourrissons-lait.....	16

Transport

Centre d'action bénévole de la Vallée de la Matapédia.....	26
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	27
Les Amirams de la Vallée	81
Moyens de transport pour se déplacer dans la Matapédia et ailleurs.....	34
Service de transport adapté la Caravelle inc.	36

Vêtements

Bambinerie.....	25
Centre Éclosion inc.	28
Friperie de la Rivière - Comptoir de linge usagé d'Amqui inc.....	29

Urgence

Numéros d'urgence.....	9
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	75

Table des matières : par organismes ou services

Aide-Maison Vallée de la Matapédia	72
ALESE	24
Association coopérative d'économie familiale (ACEF)	73
Bambinerie.....	25
Bibliothèque Madeleine Gagnon.....	54
Bibliothèques municipales de la Matapédia.....	55
Bureaux municipaux, infrastructures et activités disponibles dans chaque municipalité	59
Centre d'action bénévole de la Vallée de la Matapédia.....	26
Centre de la petite enfance <i>L'enfant joue</i>	46
Centre de la petite enfance <i>L'enfant rit</i>	47
Centre de la petite enfance <i>Les P'tits flots</i>	48
Centre de Femmes de la Vallée de la Matapédia.....	74
Centre de réadaptation en déficience intellectuelle du Bas-St-Laurent (CRDI de la Matapédia)	39
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	12, 26, 40, 75
Centre Éclosion Inc.	28
Centre jeunesse du Bas-St-Laurent.....	77
Centre local d'emploi.....	78
Cliniques dentaires.....	43
Cliniques d'optométrie	43
Cliniques médicales.....	43
Comité d'action locale de la Matapédia pour Québec en forme.....	44
Commission scolaire des Monts-et-Marées, Programme Passe-Partout et préscolaire 4 et 5 ans	50
Friperie de la Rivière - Comptoir de linge usagé d'Amqui inc.	29
Habitation à loyer modique pour les familles (HLM).....	30
La Maison Le trait-d'union	80
Les Amirams de la Vallée	81
Les Grands amis de la Vallée.....	82
Maison des familles de la Matapédia.....	14, 51, 63, 83
Maison des naissances Colette Julien.....	15
Moisson Vallée Matapédia	32
Moyens de transport pour se déplacer dans la Matapédia et ailleurs.....	34
Nourrissons-lait.....	16
Service de transport adapté la Caravelle inc.	36
Rayon de Partage en santé mentale	85
Tremplin travail.....	86

Numéros d'urgence



Service d'urgence téléphonique.....	911
Info-santé.....	811
Info-social.....	811
Centre anti-poison.....	1-800-463-5060
Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent.....	1-800-463-0009
Croix-Rouge.....	1-800-463-2194
Ligne Parent (ligne d'écoute).....	1-800-361-5085
SOS violence conjugale.....	1-800-363-9010
Centre de femmes de la Vallée.....	418-629-3496
Urgence sociale (DPJ).....	1-800-463-9009

Sites internet intéressants



www.bebeinfos.com/sante.php

Informations sur les enfants à propos de la santé, des services de garde, etc.

www.cornemuse.com

Site de jeux interactifs pour les enfants.

www.enfantsquebec.com

Site qui présente des activités, des trucs et des conseils concernant la vie de famille.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Le nouveau guide alimentaire canadien.

www.investirdanslenfance.ca

Site offrant de l'information sur le développement et l'éducation des enfants.

www.jeunepapa.com

Site pour les papas d'aujourd'hui qui parle du rôle des pères.

www.mamanpourlavie.com

Site contenant des suggestions d'activités, des conférences et des publications ainsi que l'avis de spécialistes sur divers sujets touchant la famille et les enfants.

www.naissance.info.gouv.qc.ca/fr/

Guide sur les différents services offerts par le gouvernement pour les futurs et les nouveaux parents (congé parentaux, subventions, etc.).

www.famillesansfumee.ca

Trucs et outils pour devenir une famille sans fumée.

www.petitmonde.com

Site contenant des informations passant du pratico-pratique aux activités à faire avec les enfants.

www.servicevie.com

Portail de bien-être, informations générales grand public sur la santé et le bien-être, l'alimentation, la sexualité et la forme.

www.soinsdenosenfants.cps.ca

Site qui renferme de l'information sur la santé donnée par des experts de la pédiatrie au Canada. Les sujets traités sont la grossesse et les bébés, la vaccination, le comportement et le rôle des parents, etc.

www.yoopa.ca

Site offrant deux volets : *Parents* et *Univers d'enfants*.



J'arrive... et je suis là!

Maman et papa,

Je vais bientôt montrer le bout de mon nez ou je fais déjà partie de votre vie. Quel merveilleux changement qui peut parfois vous causer bien des inquiétudes et amener plusieurs questionnements. Je ne viens pas avec un mode d'emploi!

La section *J'arrive... et je suis là!* donne de l'information pour vous accompagner durant la grossesse et après mon arrivée.

Organismes :

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	12
Maison des familles de la Matapédia.....	14
Maison des naissances Collette-Julien.....	15
Nourrissons-lait.....	16

Conseils :

Nourris-moi!.....	17
Agenda de bébé.....	22



Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)

Point de service **Amqui**
135, avenue Gaétan-Archambault
3^e étage
Amqui (Québec) G5J 2K5
Téléphone : 418-629-2211

Point de service **Causapsal**
558, rue Saint-Jacques Nord
Causapsal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3451

Point de service **Sayabec**
7, rue Saindon
Sayabec (Québec) G0J 3K0
Téléphone : 418-536-5404

Point de chute **Saint-Moïse**
125, rue Principale
Saint-Moïse (Québec) G0J 2Z0
Téléphone : 418-776-2877

www.agencessbsl.gouv.qc.ca

Services offerts :

• Douces marraines

Le service de *Douces marraines* offre des visites à domicile, du soutien, du répit, de l'accompagnement et un service de purées maison auprès des parents qui vivent une difficulté d'adaptation durant la grossesse et/ou à l'arrivée d'un enfant.

Pour qui : Les familles vivant des difficultés d'adaptation, de la grossesse à 12 mois

• Périnatalité

Pendant la grossesse : l'infirmière du CLSC contacte la famille pour offrir les différents services du CSSS de la Matapédia et des ressources d'entraide et communautaires qui existent dans la vallée.

Après l'arrivée du bébé : une infirmière du CLSC contacte la famille dans les 24 heures suivant son départ du Centre hospitalier pour planifier les soins et services disponibles en postnatalité.

Les interventions faites lors de ces visites permettent de répondre aux besoins des familles, de porter une attention particulière aux habitudes de vie, de favoriser le développement global des enfants, de tisser des liens

Ces services sont offerts
du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30 et,
au besoin, en dehors
des heures de bureau.
Ils sont aussi **gratuits!**



CSSS...

d'attachement parents-enfants et de renforcer le pouvoir d'agir des parents, tout en les accompagnant dans l'actualisation de leur projet de vie.

Pour qui : Les femmes enceintes du territoire et leur conjoint, et lors des nouvelles naissances

• Programme OLO (œuf, lait, orange)

Si la famille correspond aux critères d'éligibilité du programme, la femme enceinte a droit à :

- un suivi de grossesse mensuel avec l'infirmière en périnatalité du point de service correspondant
- des bons de réduction pour des œufs, du lait et du jus d'orange afin d'encourager une saine alimentation

Pour qui : Femmes enceintes ayant un faible revenu familial



Maison des familles de la Matapédia



67, rue Lambert
Amqui (Québec) G5J 1P6
Téléphone : 418-629-1241
Courriel : mdfmatapedia@globetrotter.net
www.mdfmatapedia.org

Services offerts :

• Grand-maman berceuse

Une personne aînée vient bercer le jeune bébé pour permettre aux parents de se reposer, aller faire leur épicerie, se rendre à un rendez-vous chez le médecin ou prendre du temps pour eux.

Quand : Lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi de 8 h à 12 h

Pour qui : Parents et les bébés de 0 à 2 ans

Prix : **Gratuit**

• Accueil à l'allaitement

Un lieu intime et confortable vous permet d'allaiter votre nourrisson dans un endroit calme et respectueux.

Quand : Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi de 8 h 30 à 12 h

Pour qui : Mères ayant un bébé à allaiter

Prix : **Gratuit**



Maison des naissances Colette Julien



40, avenue Saint-Paul
Mont-Joli (Québec) G5H 1B9
Téléphone : 418-775-3636
Télécopieur : 418-775-7811

Service offert :

• Service de sages-femmes

Les sages-femmes pratiquant en maison des naissances sont membres de l'ordre des sages-femmes du Québec. Leur formation, d'une durée de quatre ans, est de niveau universitaire. Cette formation se donne à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Les sages-femmes sont des travailleuses autonomes à contrat avec un CSSS (mission CLSC). Elles peuvent accompagner les femmes pour leur accouchement soit à domicile, en maison des naissances ou à certains endroits à l'hôpital.

La clientèle visée : les femmes en bonne santé dont la grossesse se déroule normalement et qui désirent un accouchement naturel.

Grâce à leur travail de prévention, les sages-femmes détectent les signes de complication dès leur apparition et prennent les mesures qui s'imposent. En cas d'urgence, elles savent agir rapidement et disposent de l'équipement approprié. Les ententes conclues avec le service ambulancier de Mont-Joli et le centre hospitalier de Rimouski assurent, si nécessaire, un transfert rapide à l'hôpital.

Elles effectuent tous les examens nécessaires et réfèrent aux médecins au besoin.

Pour qui : Femmes ou couples qui désirent s'inscrire pour un suivi complet, pas de consultation à la pièce

Prix : **Gratuit**

Nourrissons-lait



Téléphone : 418-631-LAIT (5248)

Services offerts :

• Soutien téléphonique

Une personne attentive est à l'écoute pour répondre aux interrogations des femmes avant ou après leur accouchement, et ce, jusqu'à la fin de l'allaitement.

Quand : En tout temps, vous pouvez téléphoner à votre marraine d'allaitement. Si vous n'avez pas de marraine assignée, vous laissez un message et quelqu'un vous rappellera.

Pour qui : Mères qui allaitent

Prix : **Gratuit**

Matériels disponibles
sous forme de prêt :
livres, coussins d'allaitement
et portes-bébé.

• Marrainage

La future maman qui le désire sera jumelée à une bénévole qui l'accompagnera tout au long de son allaitement. Ce jumelage se détermine tous les mois lors d'une rencontre entre les bénévoles.

Par la suite, les parents sont mis au courant des activités thématiques qui s'offrent à l'intérieur du service « Lait-rencontre » et sont invités à y participer.

Quand : Un premier contact se fait par téléphone entre la femme enceinte et la marraine assignée. Après l'accouchement, il est de la responsabilité des parents de contacter leur marraine au besoin.

Pour qui : Parents qui désirent allaiter

Prix : **Gratuit**

• Lait-rencontre

Des activités thématiques, divisées en deux parties, sont organisées. Une première partie porte sur l'allaitement et une seconde aborde un sujet concernant le bébé (alimentation, siège d'auto, etc.).

Quand : Sur invitation téléphonique par la marraine d'allaitement

Pour qui : Parents qui allaitent

Prix : **Gratuit**

Nourris-moi!



Voici quelques trucs et un calendrier d'introduction des aliments pour nourrir son bébé de 6 mois à 1 an.

6 à 7 mois		7 à 9 mois	
Céréales pour bébé riz orge avoine	Fruits pomme pêche poire banane	Céréales pour bébé soya blé avec légumes ou fruits ajoutés	Fruits pruneau prune abricot nectarine ananas purée composée d'un mélange de fruits déjà introduits jus non sucré (pomme, raisin, poire, ananas, pruneau)
Légumes courge courgette patate sucrée haricot jaune haricot vert carotte	Viandes et substituts agneau poulet dinde	Légumes brocoli chou de Bruxelles chou-fleur maïs pomme de terre asperge pois vert avocat	Viandes et substituts jaune d'oeuf cuit veau boeuf porc foie (max. 30 ml/sem.) poisson (aiglefin, flétan, sole, turbot, morue, omble de fontaine et autre truite, sauf la grise)

Le lait maternel est l'aliment de base par **excellence** pour nous nourrir durant notre première année de vie.

Essayez pendant au moins 3 jours chaque nouvel aliment. Il n'est pas nécessaire d'avoir introduit tous les aliments d'un même groupe avant de passer au suivant.

Prévention des allergies alimentaires : Pour les enfants de familles allergiques, consultez le guide **Nourrir mon bébé : prévention des allergies alimentaires** disponible à votre CSSS.

Nourris-moi!



9 à 12 mois		1 an	
Produits céréaliers gruau pain séché ou rôti pâtes alimentaires riz à grains courts ou basmati orge millet couscous biscotte craquelin peu salé bâtonnet de pain biscuit pour bébé enrichi de fer galette de riz biscuit sec peu sucré pain pita, tortilla	Fruits cantaloup melon raisin sans pépin et cerise coupée bleuets mûre fraise framboise orange clémentine pamplemousse jus non sucré (orange, pamplemousse, fruits mélangés)	Produits céréaliers céréale pour bébé céréale peu sucrée à grains entiers ou enrichis muffin galette muffin anglais bagel crêpe gaufre pain doré pain-gâteau barre de céréales	Viandes et substituts fruits de mer (crevette, homard, pétoncle) goberge saumon thon en conserve simili-crabe arachide, noix et graine moulue beurre d'arachide crémeux oeuf entier charcuterie maigre (jambon, poitrine de dinde, rôti de boeuf)
Légumes chou navet betterave épinard tomate et son jus jus de légumes ail, oignon et céleri cuits	Viandes et substituts légumineuse (pois, fève, lentille) tofu	Légumes champignon concombre laitue pois mange-tout	Lait et substituts fromage varié fromage fondu à tartiner ou en tranche yogourt aromatisé aux fruits fromage frais aromatisé crème glacée yogourt et lait glacé tapioca pouding au lait pouding au riz

Tous les fruits et légumes coupés, sans pelure ou pépin.

Nourris-moi!



Le lait demeure l'**aliment de base** de bébé.

Voici une suggestion de menu pour bébé :

Le lait					
Offrez-le à la demande, selon ses besoins et au moins quatre fois par jour, à des heures qui ne coïncident pas nécessairement avec l'heure du repas.					
Introduisez chaque nouvel aliment par 5 ml (1 c. à thé), puis augmentez de 15 ml (1 c. à table) à la fois, jusqu'à ce que bébé soit rassasié.					
Repas	6 à 7 mois			7 à 9 mois	9 et 12 mois
Déjeuner	Céréale	Céréale	Céréale Fruit	Céréale Jaune d'oeuf cuit Fruit	Céréale Fruit ou jus de fruits Pain grillé Fromage ou jaune d'oeuf
Dîner		Légume	Légume Fruit	Viande Légume Fruit	Viande, volaille, poisson ou substitut Légume Pomme de terre Fruit Pain
Souper	Céréale	Céréale Légume	Céréale Légume Fruit	Céréale Légume Fruit	Viande, volaille, poisson ou substitut Légume Pâtes ou riz Fruit ou yogourt

Nourris-moi!



Texture des aliments offerts

Au début	Purée lisse, puis rapidement, purée plus épaisse.
Vers 7-8 mois	Purée grossière, aliments bien écrasés à la fourchette.
Entre 9 et 12 mois	Aliments écrasés à la fourchette, hachés finement, râpés et petits morceaux mous et tendres que bébé pourra prendre avec ses doigts.
À partir de 12 mois	De plus en plus, bébé mange comme le reste de la famille.

Savais-tu que :

Les recommandations internationales, canadiennes et québécoises suggèrent que les bébés soient nourris exclusivement au sein (rien d'autre que du lait maternel et le supplément de vitamine D) pendant les six premiers mois de vie. Par la suite, lorsque les aliments sont introduits, l'allaitement peut se poursuivre aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent, pendant 2 ans et même plus.

Le lait maternel constitue le meilleur aliment pour votre enfant. Aucun autre lait n'est équivalent. C'est le produit par excellence : naturel, adapté aux besoins du bébé, réconfortant pour lui, gratifiant pour la mère, économique.

Le lait maternel stimule le développement de l'enfant, aide à la maturation de son système digestif et immunitaire, le protège contre plusieurs infections, maladies et allergies.

Pour les bébés en allaitement mixte ou non allaités, l'utilisation de préparations commerciales **enrichies de fer** est recommandée jusqu'à l'âge de 9 mois et de préférence jusqu'à 12 mois. Par contre, il faut prévoir mensuellement une moyenne de 100 dollars pour l'achat de préparations commerciales pour nourrisson.

Nourris-moi!



Pour un bon choix de purées commerciales congelées ou en pot, vérifiez la liste des ingrédients et privilégiez le plus souvent possible des purées composées uniquement de légumes, de fruits ou viandes (plutôt que des mélanges) sans agent épaississant (amidon, fécule, farine, etc.) et sans sucre ajouté.

Pour de l'information plus détaillée, consultez la brochure *Nourrir mon bébé : savoir choisir les bons aliments au bon moment*. Pour cuisiner des purées maison, procurez-vous le recueil de recettes *Nourrir mon bébé avec de savoureuses purées maison*, tous deux disponibles à votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS).

Attention!

Les âges indiqués sur l'étiquette des fabricants de purées commerciales ne correspondent pas nécessairement aux recommandations actuelles pour l'alimentation du bébé.

Sources :

Réalisé en 2005 par les diététistes : Marie-José Audet CSSS d'Arthabaska-Érable - point de service CLSC Suzor-Coté
Lucie Fortier CSSS d'Arthabaska-Érable - point de service CLSC-CHSLD de l'Érable
Sylvie Renaud CSSS Drummond - CLSC Drummond

Pour obtenir le bon de commande : nadia_charette@ssss.gouv.qc.ca

Réalisé en 1997, révisé en 2003 et en 2005, en conformité avec le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel et l'Initiative des amis des bébés (IAB).

Agenda de bébé

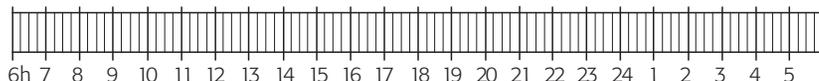


Voici une petite activité pour connaître l'horaire de votre bébé. Vous croyez que votre bébé dort peu? Ou qu'il n'est tranquille que dans vos bras? Vous passez votre temps à le changer, le nourrir, le laver?

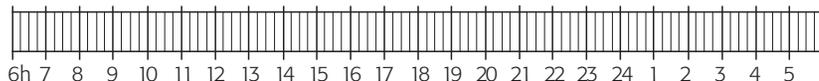
Indiquez combien de temps vous ou votre bébé avez consacré à chacune des activités au cours d'une même journée en noircissant les cases qui représentent l'équivalent de 15 minutes.

L'âge du bébé : _____

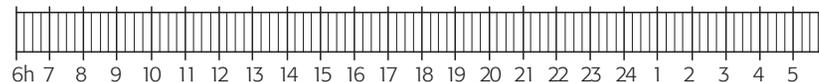
Dormir



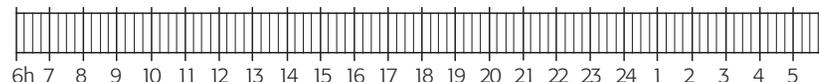
Manger



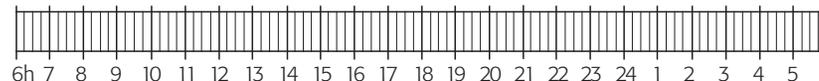
Recevoir des soins



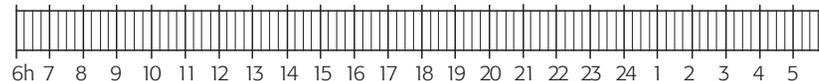
Être pris dans les bras



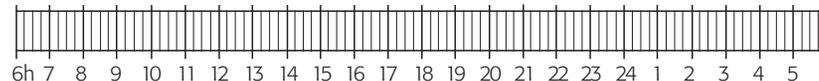
Jouer avec quelqu'un



Jouer en présence de quelqu'un



Pleurer



Dans la vie d'aujourd'hui, il est parfois difficile d'avoir toutes les ressources nécessaires pour combler nos besoins.

La section *Je mange, me loge, m'habille et me promène!* donne des informations sur les services offerts dans la région concernant quatre besoins importants :

- l'alimentation (comptoir alimentaire, etc.);
- l'habillement, les meubles et les jouets à faible coût;
 - les logements à prix modique;
 - les moyens de transport à ta disposition.

Organismes :

ALESE	24
Bambinerie.....	25
Centre d'action bénévole Vallée de la Matapédia.....	26
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	27
Centre Écllosion inc.	28
Friperie de la Rivière - Comptoir de linge usagé d'Amqui inc.	29
Habitation à loyer modique pour les familles (HLM)	30
Moisson Vallée Matapédia	32
Moyens de transport pour se déplacer dans la Matapédia et ailleurs.....	34
Service de transport adapté la Caravelle inc.	36

ALESE (Abattons Les Échelons Socio-Économiques)



56, rue du Pont, local 5
Amqui (Québec) G5J 2P5
Téléphone : 418-629-6777
Courriel : alese@globetrotter.net

Service offert :

• Recyclage de meubles

Par ce service, les gens peuvent acheter des meubles usagés à prix modique. Les gens qui veulent se départir de leurs meubles n'ont qu'à téléphoner au bureau d'ALESE et une équipe procède à la cueillette de la marchandise à leur domicile. Les meubles ou les articles de cuisine récupérés sont remis en état et nettoyés pour être ensuite vendus à prix modique. Si l'article n'est pas réutilisable, ALESE récupère les pièces ou le bois pour fabriquer d'autres meubles.

Quand : Lundi au vendredi de 9 h à 17 h

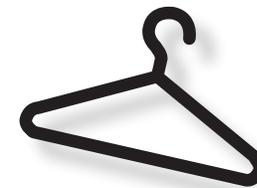
Pour qui : Tout le monde, mais surtout les gens qui en ont le plus besoin

Prix : Carte de membre à 5 \$/an, donne droit à 5% de rabais sur tout achat de 10 \$ et plus
Meubles à prix modique
Gratuit pour les gens référés par le CSSS

Autres services offerts :

- Défense des droits
- Service de livraison
- Déménagement

Bambinerie



135, avenue Gaétan-Archambault, 3^e étage
Amqui (Québec) G5J 2K5

Téléphone : 418-629-2211 poste 12

Courriel : alexis.daoust-tremblay.csssmatapedia@ssss.gouv.qc.ca

Service offert :

Inscription un mois à l'avance pour ceux qui veulent vendre.
À surveiller dans l'*Avant-Poste*.

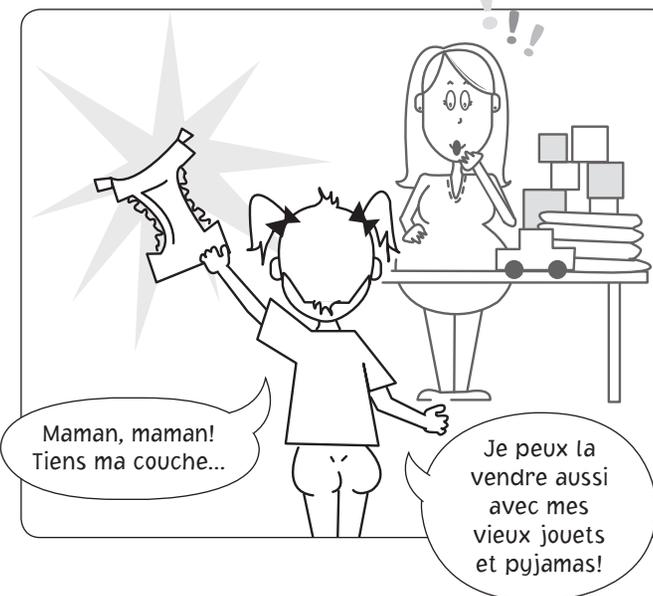
• Vente biannuelle la *Bambinerie*

Lors de cette activité, les parents ont la possibilité de vendre ou d'acheter, à bas prix, des vêtements, des jouets et de l'ameublement d'enfants de 0 à 14 ans.

Quand : 9 h à 12 h, deux fois par an, le premier samedi du mois d'octobre et d'avril (si Pâques est durant cette fin de semaine, l'évènement aura lieu exceptionnellement le premier samedi du mois de mai)

Pour qui : Toutes les familles

Prix : **Gratuit** pour les visiteurs
10 \$ la table pour la vente



Centre d'action bénévole Vallée de la Matapédia



40, avenue du Parc
Amqui (Québec), G5J 2L5

Téléphone : 418-629-4456

Courriel : benevolevallee@cgocable.ca

Autres services disponibles :
appels téléphoniques
« Bonjour, comment ça va? »,
visites amicales et
aide à la marche.

Services offerts :

• Accompagnement Transport médical et social

L'accompagnement médical est fait par un bénévole qui conduit la personne dans les services de santé tels que les bureaux de médecins, de dentistes, d'optométristes, les centres hospitaliers et chez les spécialistes de Rimouski, Mont-Joli ou partout en province.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Pour qui : Personnes malades ou dans le besoin

Prix : Selon un barème déjà établi

• Transport d'enfants

Après avoir été référé par un organisme du milieu, des bénévoles font le transport de l'enfant de la résidence à la garderie.

Quand : Un horaire est établi pour les heures de garde de l'enfant par l'intervenante de l'organisme

Pour qui : Familles dans le besoin ayant des contraintes dans leurs déplacements

Prix : Défrayé par l'organisme qui réfère

• La Popote roulante

La popote roulante est un service offert par des bénévoles qui livrent à domicile un repas chaud et équilibré, trois à cinq fois par semaine, tout en respectant les diètes.

Quand : Pour réservation : lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h
La livraison se fait entre 11 h 00 et 12 h 30 au domicile

Pour qui : Les personnes en perte d'autonomie ou dans le besoin (Une évaluation est faite)

Prix : 7,50 \$/ repas (coût révisé chaque année)

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)



Point de service **Amqui**
135, avenue Gaétan-Archambault
3^e étage
Amqui (Québec) G5J 2K5
Téléphone : 418-629-2211

Point de service **Causapscal**
558, rue Saint-Jacques Nord
Causapscal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3451

Point de service **Sayabec**
7, rue Saindon
Sayabec (Québec) G0J 3K0
Téléphone : 418-536-5404

Point de chute **Saint-Moïse**
125, rue Principale
Saint-Moïse (Québec) G0J 2Z0
Téléphone : 418-776-2877

www.agencessbsl.gouv.qc.ca

Service offert :

• Clinique de vérification et d'installation des sièges d'auto

Dans les trois points de service, une personne formée est disponible pour vérifier ou installer votre siège d'auto, tout en vous remettant de la documentation.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30
(au besoin, en dehors des heures de bureau)

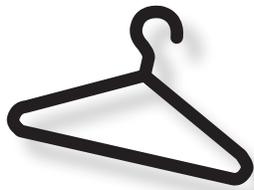
Pour qui : Toutes les familles

Prix : **Gratuit**

Papa, papa!
Je crois que tu peux passer
plus qu'un doigt entre la
ceinture et moi...
Ce n'est pas bien!
N'aie pas peur papa,
tu ne m'étoufferas pas!



Centre Éclosion inc.



63, rue St-Jacques Sud
Causapscal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3744
Courriel : centreeclosioninc1@hotmail.com

Service offert :

- **Don de vêtements et d'articles sportifs (si disponible)**

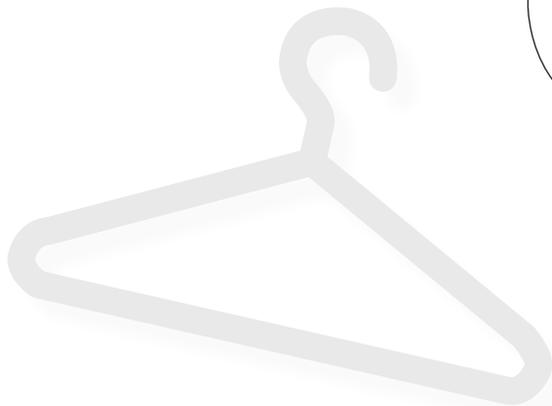
Réception des vêtements usagés, tri des vêtements et entreposage dans un local du centre. Un parent peut appeler pour faire la demande de vêtements. De plus, dans certains cas, une recherche de vêtements auprès de la population peut être entreprise par la responsable.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Pour qui : Familles dans le besoin

Prix : **Gratuit**

Dans un local du centre, il est possible d'acheter des livres usagés à 0,50 \$.
Selon le cas, ils peuvent être **gratuits!**



Friperie de la Rivière Comptoir de linge usagé d'Amqui'inc.



57, rue du Pont
Amqui (Québec) G5J 2P4
Téléphone : 418-629-4248
Courriel : friperiedelariviere@globetrotter.net

Services offerts :

- **Vente de vêtements usagés**

Les vêtements donnés sont triés, nettoyés et défroissés. Des petites réparations peuvent être apportées.

Quand : Lundi au vendredi de 9 h 30 à 17 h 30
Samedi de 9 h 30 à 17 h

Pour qui : Tout le monde

Prix : Modique

- **Don de vêtements en collaboration avec le CSSS**

La famille voulant bénéficier de ce service se présente au CSSS de la Matapédia. Celui-ci évalue ses besoins. Par la suite, la famille se présente à la boutique avec son intervenant ou avec un billet. Le *Chic Bazar* lui offre, pour un total de 20 dollars, des vêtements, autant pour les enfants de 0 à 5 ans que pour les parents.

Quand : Lundi au vendredi de 9 h 30 à 17 h 30
Samedi de 9 h 30 à 17 h

Pour qui : Familles à faible revenu

Prix : **Gratuit**

Habitations à loyer modique pour les familles (HLM)



Municipalités :

Amqui, Sayabec, Val-Brillant et Lac-au-Saumon

Office municipale d'habitation d'Amqui
49, boul. Saint-Benoît Est
Amqui (Québec) G5J 2B8
Téléphone : 418-629-2858

Inscription

Téléphonez pour prendre un rendez-vous afin de compléter le formulaire d'inscription.

Documents à fournir

Rapports d'impôt, frais de logement et facture d'électricité.

Critères d'admission

Avoir un revenu familial faible et résider dans la région depuis 1 an.

Nombre de logements familiaux (deux chambres et plus)

Amqui : 71 logements
Lac-au-Saumon : 8 logements
Sayabec : 16 logements

D'autres logements sont disponibles pour les familles à faible revenu en lien avec la Société d'habitation du Québec et l'Office d'habitation municipale.
Renseigne-toi auprès de ta municipalité.

Habitations à loyer...



Causapscal, Sainte-Florence, Sainte-Marguerite et Albertville

Office municipale d'habitation de Causapscal
Casier postal 1298
Causapscal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3016

Inscription

Téléphonez pour prendre un rendez-vous afin de compléter le formulaire d'inscription.

Documents à fournir

Rapports d'impôt

Critères d'admission

Ouvert

Nombre de logements familiaux (deux chambres et plus)

Causapscal : 52 logements



Moisson Vallée Matapédia



54-1, rue du Pont
Amqui (Québec) G5J 2P5
Téléphone : 418-629-1331
Courriel : moissonvallee@globetrotter.net

Services offerts :

• Aide alimentaire

L'aide alimentaire est une distribution de denrées récupérées chez différents fournisseurs de la région. Après un tri fait par une équipe, les aliments sont distribués aux gens admissibles jusqu'à concurrence de 6 paniers pour une année.

Quand : Pour une prise de rendez-vous
Mercredi de 9 h à 10 h 30

Pour la distribution alimentaire
Mercredi de 13 h à 15 h

Pour qui : Gens qui ont des contraintes financières

Prix : 2 \$ par service

• Cuisine collective

Le service est offert à des groupes de quatre à cinq personnes ou individuellement. Les gens préparent leurs repas et les rapportent à la maison.

Quand : Une fois par mois

Pour qui : Tout le monde, appeler pour s'inscrire

Prix : 2 \$

Moisson Vallée...



• Dépannage alimentaire / Assistance matérielle

Lors d'un événement tragique (incendie, séparation, etc.), ce service permet de fournir aux gens des biens matériels indispensables (exemple : petits appareils électroniques) et une épicerie de base. Celle-ci est montée à partir des aliments déjà en main.

Quand : Lundi au jeudi de 8 h à 16 h
Vendredi de 8 h à 12 h

Pour qui : Gens en difficulté

Prix : **Gratuit**

• Magasin de jouets

Les jouets du magasin sont tous des dons. Ils sont remis à neuf et nettoyés pour être revendus à prix modiques.

Quand : Lundi de 13 h 30 à 15 h 30
Mercredi de 10 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30

Pour qui : Tout le monde et les garderies

Prix : Prix modique

En s'inscrivant à l'avance,
pour Noël,
le magasin donne
**une boîte de jouets
gratuitement**



Moyens de transport pour se déplacer dans la Matapédia ou ailleurs



Taxis :

Les taxis Cartier

Amqui
Téléphone : 418-629-3480

Denise Lavoie Taxi

193, rue Saint-Jean-Baptiste
Amqui (Québec) G5J 3R5
Téléphone : 418-629-1555
Taxi et transport adapté

Taxi Rapido 2011

111, rue Saint-Antoine
Amqui (Québec) G5J 3J9
Téléphone : 418-629-4011

Autobus Orléans Express :

www.ortleauxexpress.com

Amqui

Dépanneur Chez Laurie
219, boul. Saint-Benoît Est
Amqui (Québec) G5J 2C2
Téléphone : 418-629-6767

Lac-au-Saumon

Dépanneur du Lac 2006 inc.
263, rue Saint-Edmond
Lac-au-Saumon (Québec) G0J 1M0
Téléphone : 418-778-3232

Moyens de transport...



Sayabec

Épicerie Berger & Fils Inc.
76, rue Lacroix
Sayabec (Québec) G0J 3K0
Téléphone : 418-536-5707

Val-Brillant

Épicerie Côté et Fils
29, rue Saint-Pierre Est
Val-Brillant (Québec) G0J 3L0
Téléphone : 418-742-3281

Train Via Rail Canada :

www.viarail.ca

De partout au Canada, sans frais : 1-888-VIA-RAIL (1-888-842-7245)

Amqui

Gare : 209, boul. Saint-Benoit Ouest
Amqui (Québec) G5J 2E9

Billetterie : 20, promenade de l'Hôtel-de-ville
Amqui (Québec) G5J 1A1
Lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30

Téléphone : 418-629-4242

Causapsal

Gare : 142, rue Saint-Jacques Sud
Causapsal (Québec) G0J 1J0

Sayabec

Gare : 1, rue Boulay
Sayabec (Québec) G0J 3K0

Aucune
vente
de billet.
**Arrêt
sur
demande.**

Service de transport adapté la Caravelle inc. Volet transport collectif de la Matapédia



12, avenue du Parc
Amqui (Québec) G5J 2L2
Téléphone : 418-629-1505
Courriel : lacaravelle@globetrotter.net

Service offert :

• Transport collectif

En étant membre et en réservant 24 heures à l'avance, le transport collectif permet un covoiturage sur une longue ou courte distance pour permettre aux gens de faire leurs activités de façon autonome, que ce soit pour le travail, les études, les visites médicales, pour affaires ou simplement pour les loisirs.

Quand : Selon les disponibilités

Pour qui : Population en général

Prix : Carte de membre : 5 \$ par an
Billet pour un aller : 2,75 \$



Je grandis en santé!

Vous voulez ce qu'il y a de mieux pour que nous grandissions en santé. Quand un bizou sur mon bobo ne suffit pas, il faut chercher de l'aide auprès de professionnels!

Je grandis en santé! te donne rapidement des informations sur les services offerts pour que l'on soit en santé, autant physique que psychologique.

Conseil :

Présentation des différents spécialistes oeuvrant avec les familles.....38

Organismes :

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle du Bas-St-Laurent (CRDI de la Matapédia).....39

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)..... 40

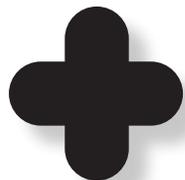
Cliniques dentaires..... 43

Cliniques d'optométrie 43

Cliniques médicales..... 43

Comité d'action locale de la Matapédia pour Québec en forme..... 44

Présentation des différents spécialistes oeuvrant avec les familles



Audiologiste : spécialiste des oreilles.

Auxiliaire familiale : vient aider la personne chez elle, en faisant différentes tâches (tâches ménagères légères, préparation des repas, soins des enfants, etc.).

Éducateur spécialisé : soutient une personne ou un enfant qui a de la difficulté dans la vie de tous les jours. Il peut l'accompagner, le soutenir. Aussi, il peut voir à son adaptation ou réadaptation dans les activités de la vie quotidienne.

Ergothérapeute : en utilisant le jeu, le spécialiste évalue les habiletés de l'enfant avec ses mains, le développement de son cerveau, son autonomie dans des activités de tous les jours et son comportement.

Médecin de famille : prévient ou soigne les maladies. Au besoin, il dirige la personne ou l'enfant vers d'autres spécialistes (pédopsychiatre, orthophoniste, ergothérapeute, etc.).

Orthophoniste : s'occupe des troubles de la parole, de la voix, du langage et des fonctions de communication.

Pédiatre : médecin pour les enfants. Au besoin, il dirige l'enfant vers d'autres spécialistes (pédopsychiatre, orthophoniste, ergothérapeute, etc.).

Pédopsychiatre : médecin et spécialiste des troubles de santé mentale chez les enfants (hyperactivité, troubles obsessionnels compulsifs, autisme, etc.).

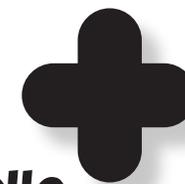
Physiothérapeute : aide les personnes qui ont un problème physique à retrouver un bon fonctionnement.

Psychoéducateur : aide les personnes ou enfants qui ont des difficultés à s'intégrer avec les autres et leur environnement. Il favorise l'autonomie.

Psychologue : Si l'enfant a parfois des réactions surprenantes ou des comportements qui semblent inexplicables, c'est souvent une manière pour lui d'exprimer un malaise ou de faire comprendre quelque chose. Le psychologue aide à comprendre, à résoudre ces difficultés ainsi qu'à s'adapter aux différents changements de la vie quotidienne, un divorce par exemple. Le psychologue a un cabinet privé ou se trouve dans les écoles ou les établissements du réseau de la santé.

Travailleur social : aide dans les difficultés au travail, dans la famille ou dans d'autres situations telles que l'isolement, les pensées suicidaires, la séparation, la violence. On le retrouve souvent dans les CSSS.

Centre de réadaptation en déficience intellectuelle du Bas-Saint-Laurent (CRDI)



25, avenue du Parc
Amqui (Québec) G5J 2L4
Téléphone : 418-629-4110
Courriel : johanne.cassista.crditedbsl@
ssss.gouv.qc.ca

Le CRDI offre aussi un service d'accompagnement et d'appui à l'entourage familial, ainsi qu'à leurs partenaires du réseau de la santé et des services sociaux.

Services offerts :

- **Service d'adaptation, réadaptation à la personne, à la famille et aux proches**

Les intervenants identifient le projet de développement de la personne afin d'actualiser son plein potentiel et assurer son intégration dans un contexte le plus naturel possible. Un soutien spécialisé est également offert à la famille et aux proches lorsque requis.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Pour qui : Personnes ayant un trouble envahissant du développement et/ou une déficience intellectuelle

Enfants de 0 à 5 ans avec un retard global du développement

Prix : **Gratuit**

- **Service résidentiel (famille d'accueil)**

Ce service offre un milieu substitut à la famille naturelle selon les besoins d'assistance de la personne.

L'intervenante ressource est responsable de l'accréditation et de l'évaluation continue de la qualité des milieux d'hébergement.

C'est également elle qui identifie la ressource appropriée pour la personne en collaboration avec l'intervenant au dossier qui aura préalablement fait une évaluation des besoins de la personne.

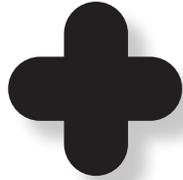
Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Pour qui : Personnes ayant un trouble envahissant du développement et/ou une déficience intellectuelle

Enfants de 0 à 5 ans avec un retard global du développement

Prix : **Gratuit**

Centre de santé et de services sociaux de la Matapédia (CSSS)



Point de service **Amqui**
135, avenue Gaétan-Archambault
3^e étage
Amqui (Québec) G5J 2K5
Téléphone : 418-629-2211

Point de service **Causapscal**
558, rue Saint-Jacques Nord
Causapscal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3451

Point de service **Sayabec**
7, rue Saindon
Sayabec (Québec) G0J 3K0
Téléphone : 418-536-5404

Point de chute **Saint-Moïse**
125, rue Principale
Saint-Moïse (Québec) G0J 2Z0
Téléphone : 418-776-2877

www.agencesssbsl.gouv.qc.ca

Services offerts :

• Coup d'Pousse

Ce programme apporte des suggestions d'activités qui correspondent à l'âge de l'enfant, donne des conseils ou des trucs concernant la discipline, l'éducation ou la stimulation. Il permet aussi des échanges avec d'autres parents ayant des enfants du même âge. Il apporte un support lors de difficultés familiales ou de problèmes éducatifs et plus encore.

Ce programme comprend trois activités :

1. Activités en service de garde, deux jours par semaine : ces activités sont offertes par différents Centres de la petite enfance. Elles favorisent le développement de l'enfant tout en le socialisant. Il commence l'apprentissage de la vie en groupe et donne un peu de répit aux parents.
2. Visites à domicile, une fois par deux semaines : ces visites offrent de nouvelles activités qui correspondent au niveau du développement de l'enfant. Elles permettent à l'enfant de se développer et d'apprendre à travers le jeu. Également, elle apporte un support aux parents face à l'éducation de l'enfant.
3. Rencontres de parents et activités parents/enfant une fois par mois : ces rencontres permettent de créer des liens entre les parents, tout en

Ces services sont offerts
du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30 et,
au besoin, en dehors
des heures de bureau.
Ils sont aussi **gratuits!**

CSSS...



échangeant des trucs pour intervenir auprès de l'enfant. Elles portent sur différents thèmes déterminés selon les besoins des parents.

Pour qui : Parents ayant un enfant de 12 mois à 5 ans
(accessible selon certains critères)

• Orthophonie

Le service d'orthophonie s'adresse aux enfants de 2 à 5 ans présentant un retard de développement du langage. Globalement, il s'agit d'un service de dépistage, de prévention et d'intervention précoce visant à diminuer les difficultés de langage chez les enfants d'âge préscolaire.

Un retard de langage peut prendre diverses formes : difficultés de prononciation, phrases incomplètes, hésitation (bégaiement), faible vocabulaire et difficulté de compréhension des consignes.

L'orthophoniste pourra établir le profil langagier de l'enfant et entreprendre, selon les besoins, un suivi à court/moyen terme comprenant des thérapies individuelles (en présence des parents) ainsi que des conseils de stimulation personnalisés.

Pour qui : Enfants de 2 à 5 ans vivant un retard de développement du langage

• Psychologie

Le service de psychologie jeunesse est offert aux familles et aux jeunes de moins de 18 ans. Il est dispensé en suivi individuel ou en rencontre familiale afin d'offrir un support dans l'aide que le parent souhaite apporter à son enfant.

Le service de psychologie jeunesse peut répondre à des situations telles que : des problématiques au plan comportemental, relationnel ou en santé mentale (trouble anxieux, trouble de l'adaptation, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, trouble du sommeil, etc.) ou des séquelles à la suite d'un événement traumatisant.

Pour qui : Enfant de 0 à 18 ans et leur famille

• Services psychosociaux

Les services de suivis psychosociaux sont dispensés en individuel, en famille ou en groupe. Le service est adapté en fonction de situation ou de problématiques particulières pouvant survenir dans la vie et le développement de tout individu ou de toute famille.

Pour qui : Les enfants et leurs parents qui présentent des problèmes psychosociaux d'ordre personnel, relationnel ou familial



• **Services dentaires préventifs**

Ce service fait la promotion de saines habitudes pour une clientèle de 0 à 5 ans. Il distribue gratuitement des comprimés de fluor dans les points de service. Il fait l'intervention sur demande dans les CPE, le Passe-Partout, les groupes de parents, etc. Au besoin, des conseils et un support sont offerts aux parents.

Pour qui : Enfant de 0 à 5 ans

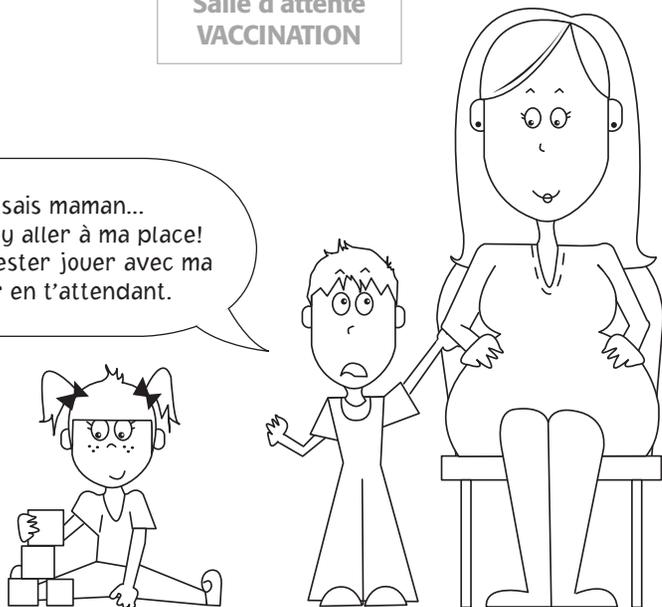
• **Vaccination**

Les enfants du Canada sont systématiquement vaccinés contre de nombreuses maladies telles que la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la polio, l'Haemophilus influenzae de type b (Hib), la rougeole, la rubéole, les oreillons, la varicelle, la méningite, l'hépatite A et B et le virus du papillome humain (VPH). L'enfant peut être vacciné dès l'âge de deux mois. Il est important de respecter le calendrier de vaccination afin d'assurer une meilleure protection à l'enfant.

Pour qui : Enfant de 0 à 16 ans
Chaque vaccin est donné à des âges spécifiques

Salle d'attente
VACCINATION

Tu sais maman...
tu peux y aller à ma place!
Je vais rester jouer avec ma
soeur en t'attendant.



Cliniques dentaires



Clinique dentaire de Causapsal
Phivilay Khay
558, rue Saint-Jacques Nord, Causapsal
Téléphone : 418-756-3651

Clinique Dentaire Pion & Dupéré
9, rue Proulx, Amqui
Téléphone : 418-629-4494

Clinique Dentaire Stéphan Lamarre
22, rue du Pont, bureau 2, Amqui
Téléphone : 418-629-3368

Mon examen dentaire
est **gratuit!**

Cliniques d'optométrie



Clinique Manon Bastien Optométriste
148, boul. Saint-Benoît Ouest, Amqui
Téléphone : 418-629-2818

Clinique Visuelle d'Amqui inc.
1-6, rue Proulx, Amqui
Téléphone : 418-629-5873

Optométriste Dre Johanne Villeneuve
115, rue Léopold, Amqui
Téléphone : 418-629-2061

Mon examen de la vue
est **gratuit!**

Cliniques médicales



GMF et Centre médical de la Vallée
22, rue du Pont, Amqui
Téléphone : 418-629-3244 ou 418-629-6611

Clinique Dr Claire Jean
99, rue de l'Église, Sayabec
Téléphone : 418-536-5438

Clinique Jacynthe Vallée
34, rue Saint-Jean-Baptiste, Causapsal
Téléphone : 418-756-3421

Renseigne-toi sur la
période **sans rendez-vous!**

Comité d'action Matapédia en forme (CAMEF) Québec en forme



54, rue du Pont, local 5
Amqui (Québec) G5J 2P5

Téléphone : 418-629-3003

Courriel : camefsoutien@regroupement.quebecenforme.org

www.quebecenforme.org

Service offert :

• Activités et actions pour les saines habitudes de vie.

Le CAMEF est un regroupement de partenaires qui planifient et réalisent en partenariat, des actions pour favoriser la création d'environnements favorables à l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

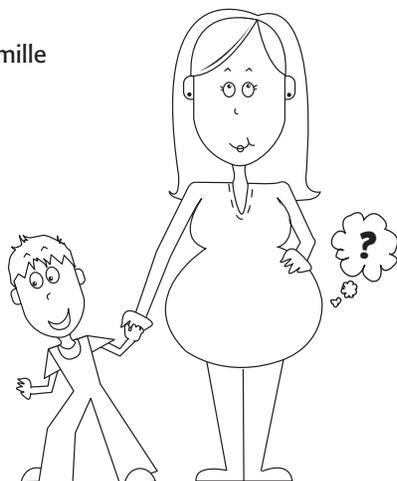
Entre autre, les animateurs se déplacent sur le territoire de la MRC de la Matapédia en offrant des activités physiques, sportives, en saine alimentation ou autres activités favorisant l'adoption d'un mode de vie sain et actif aux enfants et aux familles. Ils sont présents en milieu scolaire, en soirée ou en parascolaire, lors d'événements dans la MRC de la Matapédia sous forme d'activités familiales et en accompagnement du milieu et des intervenants pour la réalisation d'actions.

Quand : Selon l'activité

Pour qui : 0 à 17 ans et leur famille

Prix : **Gratuit**

Allez, viens maman!
L'activité va commencer.
Ça va t'aider à perdre
ta grosse bédaine!



Je vais à la garderie!



Me trouver une place en garderie, c'est tout un casse-tête!

La section, *Je vais à la garderie!* donne des informations sur les services de garde en installation et en milieu familial offerts dans la MRC de la Matapédia.

Organismes :

Centre de la petite enfance *L'enfant joue*46

Centre de la petite enfance *L'enfant rit*.....47

Centre de la petite enfance *Les P'tits flots*.....48

Centre de la petite enfance *L'enfant joue*



55, rue Principale, casier postal 40
Saint-Moise (Québec) G0J 2Z0
Téléphone : 418-776-2903
Courriel : cpelenfantjoue@globetrotter.net
www.enfantjoue.com

**Pour se procurer la
liste des responsables
en milieu familial,
téléphonez au CPE
L'enfant joue
ou consultez
le site internet.**

Services offerts :

• Services de garde en milieu familial

Les responsables ont un programme éducatif qui répond à la réglementation et aux lois du Ministère. Ils doivent suivre un cours de RCR tous les trois ans et six heures de perfectionnement chaque année, qui fait suite à leur formation de 45 heures lors de leur accréditation.

Quand : À voir avec le milieu de garde

Pour qui : À voir avec le milieu de garde
Un nombre d'enfants, selon leur âge, est à respecter

Prix : 7 \$ par jour
Gratuit pour les prestataires de la sécurité du revenu,
deux jours et demi par semaine

• Services de garde en installation (CPE)

Les éducatrices suivent le programme éducatif qui répond à la réglementation et aux lois du Ministère. Les groupes sont divisés en fonction des âges.

Quand : Lundi au vendredi de 7 h à 18 h

Pour qui : Enfants de 0 à 5 ans

Prix : 7 \$ par jour
Gratuit pour les prestataires de la sécurité du revenu,
deux jours et demi par semaine

Centre de la petite enfance *L'enfant rit*



154, rue Saint-Luc, casier postal 66
Causapsal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-6113
Courriel : enfantrit@globetrotter.net

Service offert :

• Services de garde en installation (CPE)

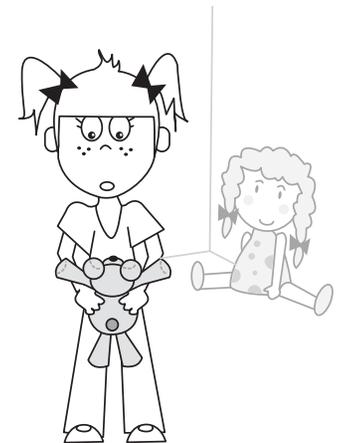
Les éducatrices suivent le programme éducatif qui répond à la réglementation et aux lois du Ministère. Les groupes sont divisés en fonction des âges.

Quand : Lundi au vendredi de 7 h à 18 h

Pour qui : Enfants de la naissance jusqu'à la fréquentation de la maternelle

Prix : 7 \$ par jour
Gratuit pour les prestataires de la sécurité du revenu,
deux jours et demi par semaine

Je vais à la garderie
aujourd'hui!
Toi aussi Nounour,
tu vas te faire garder!
Ma poupée, madame Petits pois,
va bien s'occuper de toi.
Elle va te faire faire
des jeux éducatifs et
beaucoup d'autres choses
bonnes pour ton
développement!



Centre de la petite enfance *Les p'tits flots*



7, rue Saint-Augustin
Amqui (Québec) G5J 3H7
Téléphone : 418-629-5363
Courriel : lesptitsflots@globetrotter.net

Service offert :

• Services de garde en installation (CPE)

Services de garde en installation qui offrent des collations et des repas équilibrés. Il est ouvert durant l'été. Les éducatrices sont diplômées et détiennent un cours de premiers soins. Elles suivent le programme éducatif qui répond à la réglementation et aux lois du Ministère. Les groupes sont divisés en fonction des âges.

Quand : Lundi au vendredi de 7 h à 18 h

Pour qui : 0 à 5 ans

Prix : 7 \$ par jour
Gratuit pour les prestataires de la sécurité du revenu,
deux jours et demi par semaine



Apprends-moi!



J'ai besoin de votre aide pour m'apprendre des choses.

La section *Apprends-moi!* te donne plusieurs idées,
des choix d'ateliers et de services qui peuvent assurer
mon bon développement.

Organismes :

Commission scolaire des Monts-et-Marées, Programme Passe-Partout et préscolaire 4 et 5 ans	50
Maison des familles de la Matapédia.....	51



Commission scolaire des Monts-et-Marées

Programme Passe-Partout et préscolaire 4 et 5 ans

93, avenue du Parc
Amqui (Québec) G5J 2L8
Téléphone : 418-629-6200
Courriel : stheberge@csmm.qc.ca
www.csmm.qc.ca

Il y a des activités dans
l'année pour toi et moi :
deux fêtes et une sortie.

Services offerts :

• Programme Passe-Partout

Passe-Partout permet aux parents et à leur enfant de faire le premier pas dans le monde scolaire, et ce, de façon harmonieuse.

Quand : En journée et en soirée pour les rencontres parents. Les ateliers débutent vers la fin septembre et se terminent à la mi-juin en raison d'une demi-journée par semaine.

Pour qui : Enfants âgés de 4 ans au 30 septembre et leurs parents

Prix : **Gratuit**

• Préscolaire 4 et 5 ans

Le mandat de l'éducation préscolaire est triple : faire de la maternelle un rite de passage qui donne le goût de l'école; favoriser le développement global de l'enfant en le motivant à exploiter l'ensemble de ses potentialités, et jeter les bases de la scolarisation.

Quand : Selon l'horaire de l'école
Les enfants âgés de 4 ans fréquentent en raison de cinq demi-journées/semaine.
Les enfants âgés de 5 ans fréquentent en raison de cinq journées/semaine.

Pour qui : Enfants âgés de 5 ans au 30 septembre et enfants âgés de 4 ans au 30 septembre, selon les places disponibles

Prix : **Gratuit**



Maison des familles de la Matapédia

67, rue Lambert
Amqui (Québec) G5J 1P6
Téléphone : 418-629-1241
Courriel : mdfmatapedia@globetrotter.net
www.mdfmatapedia.org

Il y a des activités
familiales, pour toi
et moi, organisées
pour la semaine de
relâche, la fête du
Canada, le souper de
Noël, pour la Journée
nationale de l'enfant
et la Semaine
québécoise
des familles!

Services offerts :

• Les petits bricoleurs

Des rencontres animées par des jeux, du bricolage, des lectures d'histoires et des activités physiques à l'intérieur et à l'extérieur favorisant la motricité fine, l'éveil à la lecture et l'écriture, le détachement parental.

Quand : 10 ou 12 rencontres de 2 h chacune, à raison d'une par semaine en avant-midi ou en après-midi. Ces ateliers ont lieu à Amqui, Sayabec, Val-Brillant et St-Tharcisus.

Pour qui : Enfants de 2-3 ans (selon l'évolution)

• L'éveil des coccinelles

Des activités animées qui visent à apprendre quelques notions relatives à l'écriture et à la lecture, favorisant la motricité fine, dans un climat de détente et de jeu.

Quand : 10 rencontres de 2 h 30 chacune, à raison d'une par semaine en avant-midi ou en après-midi. Ces ateliers ont lieu à Amqui, Sayabec, Val-Brillant et St-Tharcisus. (10 rencontres à l'automne et 12 au printemps)

Pour qui : Enfants de 3 à 5 ans

Ces deux services sont **gratuits**
pour les personnes à faible revenu
ou coûtent :
45 \$ par enfant par programme
60 \$ par enfant pour deux programmes
60 \$ pour deux enfants d'une même famille



• **Abécédaire des tout-petits**

Des ateliers de formation pour les parents et les enfants. Pendant la première partie de l'atelier, une animatrice propose au groupe d'enfants des activités en lien avec la lecture et l'écriture. En parallèle, une autre animatrice se retrouve avec les parents pour discuter de différents thèmes en lien avec la famille, mais aussi la lecture. La deuxième partie réunit les deux groupes pour faire des activités en lien avec les lettres de l'alphabet.

Quand : 10 rencontres de 2 h à 2 h 30
(une rencontre par semaine)

Pour qui : Parents et enfants âgés de 2 à 5 ans

Prix : **Gratuit** pour les personnes à faible revenu
30 \$ pour toute autre personne



Dans une journée, je peux te le demander souvent!
J'aime faire des choses différentes avec toi!

La section *Joue avec moi!* te donne des activités disponibles
près de chez nous. Elle permet d'avoir du plaisir à jouer
avec moi d'une façon simple et à peu de frais.

Organismes :

Bibliothèque Madeleine Gagnon.....	54
Bibliothèques municipales de la Matapédia.....	55
Bureaux municipaux, infrastructures et activités disponibles dans chaque municipalité	59
Maison des familles de la Matapédia.....	63

Conseils :

Quoi faire avec mon bébé?	64
Place au jeu!.....	66
Quand les amis sont là!	69

Bibliothèque Madeleine Gagnon



24, promenade de l'Hôtel de ville
Amqui (Québec) G5J 3E1

Téléphone : 418-629-4242 poste 247
Courriel : bibliotheque@ville.amqui.qc.ca

Horaire : lundi, mercredi et vendredi de 13 h à 17 h et de 18 h 30 à 20 h 30

Mardi et jeudi de 13 h à 17 h
Samedi de 13 h à 16 h
Période estivale fermé le vendredi soir et le samedi

Services offerts :

• Club de lecture

Le jeune intéressé s'abonne au club de lecture en signant un contrat qu'il aura établi sur le nombre de livres à lire durant son été. Les livres sont choisis par le jeune. S'il respecte son contrat, il sera éligible à des prix.

Pour qui : Enfants de 6 à 12 ans

Prix : **Gratuit**

• Une naissance, un livre

Le parent qui inscrit son bébé de 0 à 1 an à sa bibliothèque recevra un sac cadeau contenant des livres en carton, des revues et un CD.

Pour qui : Enfants de 0 à 1 an

Prix : **Gratuit**

En étant inscrit à cette activité, j'ai aussi le droit d'assister une fois par semaine (durant six à sept semaines pendant l'été) à une heure de contes suivie d'une activité de bricolage!

Autres services offerts :

- Prêt de livres, périodiques et CD-Rom
- Internet sans fil en plus du service internet habituel gratuit (sur condition, avec frais pour impression)
- Service de réservation et de prêt entre bibliothèques

Bibliothèques municipales de la Matapédia



Centre régional de services aux bibliothèques
publiques du Bas-Saint-Laurent (CRSBP)

Point de service :
467, route 297 Nord
Saint-Damase-de-Matapédia (Québec) G0J 2J0

Téléphone : 418-776-5715
Courriel : lyne.arguin@crsbp.net

www.reseaubibliodubeque.qc.ca

Certaines bibliothèques peuvent être votre partenaire dans l'organisation d'activités parent-enfant.

Voici la liste des bibliothèques de chaque municipalité de La Matapédia faisant partie du Centre régional de service aux bibliothèques publiques du Bas-Saint-Laurent. L'horaire peut varier durant l'été.

Bibliothèques :

Bibliothèque d'Alberville

1058, rue Principale
Alberville (Québec) G0J 1A0
Téléphone : 418-756-6015
Courriel : biblio.albert@crsbp.net
Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h

Bibliothèque de Causapsal

3, place de la Fabrique
Causapsal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3522
Courriel : biblio.causap@crsbp.net
Horaire : Mercredi de 14 h à 15 h 30 et de 19 h à 20 h 30
Jeudi de 19 h à 20 h 30

Bibliothèque de Lac-au-Saumon

20, place de la Municipalité,
Lac-au-Saumon (Québec) G0J 1M0
Téléphone : 418-778-3008
Courriel : biblio.saumon@crsbp.net
Horaire : Mardi de 14 h à 16 h et de 18 h 30 à 20 h

Bibliothèques...



Bibliothèque de Saint-Cléophas

356, rue Principale

Saint-Cléophas (Québec) G0J 3N0

Téléphone : 418-536-3915

Courriel : biblio.cleophas@crsbg.net

Horaire : Mercredi de 19 h à 20 h 30

*ouverte en soirée lundi, mercredi, jeudi et vendredi sur demande pour l'accès aux ordinateurs et internet.

Bibliothèque de Saint-Damase

377, rue de l'Église

Saint-Damase (Québec) G0J 2J0

Téléphone : 418-776-5217

Courriel : biblio.damase@crsbg.net

Horaire : Mardi de 13 h à 15 h et de 18 h 30 à 20 h

Bibliothèque de Sainte-Florence

29, rue des Loisirs, casier postal 33

Sainte-Florence (Québec) G0J 2M0

Téléphone : 418-756-5079

Courriel : biblio.florence@crsbg.net

Horaire : Dimanche de 13 h 30 à 15 h

Lundi de 19h à 20h

Bibliothèque de Sainte-Marguerite

15, route de la Vérendrye

Sainte-Marguerite (Québec) G0J 2Y0

Téléphone : 418-756-5823

Courriel : biblio.margot@crsbg.net

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h

Bibliothèque de Saint-Léon-le-Grand

241, rue Gendron

Saint-Léon-le-Grand (Québec) G0J 2W0

Téléphone : 418-743-2161

Courriel : biblio.granleon@crsbg.net

Horaire : Jeudi de 12 h 30 à 14 h 30

Vendredi de 19 h à 21 h 30

Bibliothèques...



Bibliothèque de Saint-Noël

25, rue de l'Église

Saint-Noël (Québec) G0J 3A0

Téléphone : 418-776-2549

Courriel : biblio.noel@crsbg.net

Horaire : Mardi de 13 h à 16 h

Bibliothèque de Saint-Tharcisus

55, rue Principale

Saint-Tharcisus (Québec) G0J 3G0

Téléphone : 418-629-4727

Courriel : biblio.tharci@crsbg.net

Horaire : Mardi de 12 h à 13 h 30 et de 18 h 30 à 19 h 30

Bibliothèque de Saint-Vianney

170-B, avenue Centrale, casier postal 9

Saint-Vianney (Québec) G0J 3J0

Courriel : biblio.vianney@crsbg.net

Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30

Bibliothèque de Sayabec

Nom : Quilit

8-A, rue Keable, C.P. 790

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Téléphone : 418-536-5431 poste 7626

Courriel : biblio.sayabec@crsbg.net

Horaire : Mardi de 14 h à 16 h

Mercredi de 12 h 30 à 15 h 30 et de 18 h à 20 h

Bibliothèque de Val-Brillant

Nom : Les trésors de Delphine

2, rue Champagnat

Val-Brillant (Québec) G0J 3L0

Téléphone : 418-742-3279 poste 7829

Courriel : biblio.brillant@crsbg.net

Horaire : Mardi de 18 h 30 à 20 h

Jeudi de 18 h 30 à 20 h

Samedi de 9 h à 11 h



Services offerts :

• Prêt interBiblio

Tous les lecteurs du réseau ont à leur disposition un service de demandes spéciales, appelé «prêt interBiblio» (service de PIB), qui leur permet d'obtenir, dans un délai raisonnable, les titres qu'ils ne trouvent pas dans leur bibliothèque. Le titre peut venir d'une autre bibliothèque ou être commandé s'il n'est pas disponible.

Différents types de documents peuvent être demandés :

- les romans et documentaires pour adultes
- les romans et documentaires pour jeunes
- les CD-roms
- les livres à écouter (sur cassettes ou sur disques compacts)
- les livres à grands caractères

Pour qui : **Tout le monde**

Prix : **Gratuit**

• Club de lecture

Le jeune intéressé s'abonne au club de lecture en signant un contrat qu'il aura établi sur le nombre de livres à lire durant son été. Les livres sont choisis par le jeune. S'il respecte son contrat, il sera éligible à des prix.

Pour qui : **Enfants de 5 à 12 ans**

Prix : **Gratuit**

• Une naissance, un livre

Le parent qui inscrit son bébé de 0 à 1 an à sa bibliothèque, recevra un sac cadeau contenant des livres en carton, des revues et un CD.

Pour qui : **Enfants de 0 à 1 an**

Prix : **Gratuit**

Autres services offerts :

- Prêt de livres, périodiques et CD-Rom
- Internet gratuit



Bureaux municipaux, infrastructures et activités disponibles dans chaque municipalité

Pour le programme d'activités et pour obtenir des précisions, contactez votre municipalité ou votre service des loisirs. Certaines des activités ci-dessous ont des coûts d'inscription et nécessitent de l'équipement. Les horaires peuvent varier.

Municipalités :

• Albertville 418-756-3554

Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :

Parc avec aire de jeux et patinoire extérieure.

• Amqui 418-629-4242

Activités avec inscription :
soccer et hockey mineur, tennis, terrain de jeux, camp d'été, patinage artistique, patinage de vitesse et cours de natation.

Infrastructures :

Parc de la rue des Pompes : balançoires, tables à pique-nique et sentiers; Parc Pierre et Maurice Gagné : piste pour la marche, le patin à roulettes et la bicyclette, aire de jeux pour enfants, tables à pique-nique. Aréna, skate parc et piscine.

• Causapscal 418-756-5543

Activités avec inscription :
soccer et hockey mineur Vallée, boxe chinoise et basket-ball (dépendant du nombre d'inscription). Camp de jour et patinage artistique.

Infrastructures :

Parc avec aire de jeux, tables de pique-nique, skate parc. Terrains de tennis (avec prêt d'équipement), de basket-ballet et de soccer. Piste pour la marche, le patin à roulettes et la bicyclette. Aréna.

Bureaux municipaux...



- **Lac-au-Saumon**
418-778-3378

Activités avec inscription :
camp de jour.

Infrastructures :

Parc avec aire de jeux et tables à pique-nique, patinoire extérieure convertie l'été en terrain de basket-ball et pour le patin à roulettes, terrains de soccer, de volley-ball et de baseball, piste cyclable et pédestre et piste pour le patin à roulettes.

- **Saint-Alexandre-des-Lacs**
418-778-3532

Activités avec inscription :
terrain de jeux et camp de jour.

Infrastructures :

Patinoire extérieure, terrain de baseball.

- **Saint-Cléophas**
418-536-3023

Activités avec inscription :
terrain de jeux (avec subvention).

Infrastructures :

Aire de jeux, skate parc, patinoire, terrain de soccer et de volley-ball.

- **Saint-Damase 418-776-2103**

Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :

Base de plein air : glissade d'eau, mini-golf, baignade, aire de jeux et tables à pique-nique. Parc avec aire de jeux, terrain de volley-ball et patinoire extérieure convertie l'été en terrain de basket-ball. Parc gazebo avec balançoires.

- **Sainte-Florence**
418-756-3491

Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :

Parc avec aire de jeux pour enfants et modules pour adultes, tables à pique-nique, terrains de basket-ball et de volley-ball, modules et jeux d'eau, mini-golf, trampoline et patinoire extérieure.

Bureaux municipaux...



- **Sainte-Irène 418-629-5705**

Service de garde à l'heure ou à la journée disponible. Les activités sont **gratuites** pour les enfants de 5 ans et moins à la station.

Infrastructures :

Aire de jeux (à l'école), parc avec patinoire extérieure convertie l'été en terrain de volley-ball et sentier pédestre. Parc régional Val-d'Irène : vélo de montagne, randonnée, ski alpin, planche à neige, ski de fond, raquette et glissade en tube. Location d'équipement sur place.

- **Sainte-Marguerite**
418-756-3364

Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :

Parc Bel Air : Aire de jeux, patinoire extérieure convertie l'été en terrains de tennis et de basket-ball et pour le patin à roulettes, terrain de volley-ball et de soccer. Piste de ski de fond et raquette.

- **Saint-Léon-le-Grand**
418-743-2914

Infrastructures :

Patinoire extérieure convertie l'été pour le patin à roulettes, terrain de baseball.

- **Saint-Moïse 418-776-2833**

Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :

Aire de jeux (de l'école), patinoire extérieure, terrains de soccer et de basket-ball, piste cyclable.

- **Saint-Noël 418-776-2936**

Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :

Parc avec aire de jeux, sentier pédestre et tables à pique-nique, terrain de baseball et patinoire extérieure.

- **Saint-Tharcisius**
418-629-4727

Activités avec inscription :
camp de jour soccer

Infrastructures :

Patinoire extérieure, aire de jeux (à l'école), terrain de baseball et sentier de marche.

- **Saint-Vianney 418-629-4082**

Infrastructures :

Parc avec aire de jeux et tables à pique-nique, terrain de baseball, patinoire extérieure convertie l'été pour le patin à roulettes.

Bureaux municipaux...



- **Saint-Zénon-du-Lac-Humqui**
418-743-2177

Infrastructures :
Aire de jeux et terrain de baseball (à l'école), piste cyclable et de marche. Halte municipale avec balançoires et tables à pique-nique.

- **Sayabec 418-536-3125**

Activités avec inscription :
terrain de jeux, soccer, hockey mineur et patinage artistique.

Infrastructures :
Deux parcs avec aire de jeux et tables à pique-nique, terrains de baseball, de soccer et de basketball, aréna, piste de patin à roulettes, de ski fond, raquette et mur d'escalade.

- **Val-Brillant 418-742-3212**

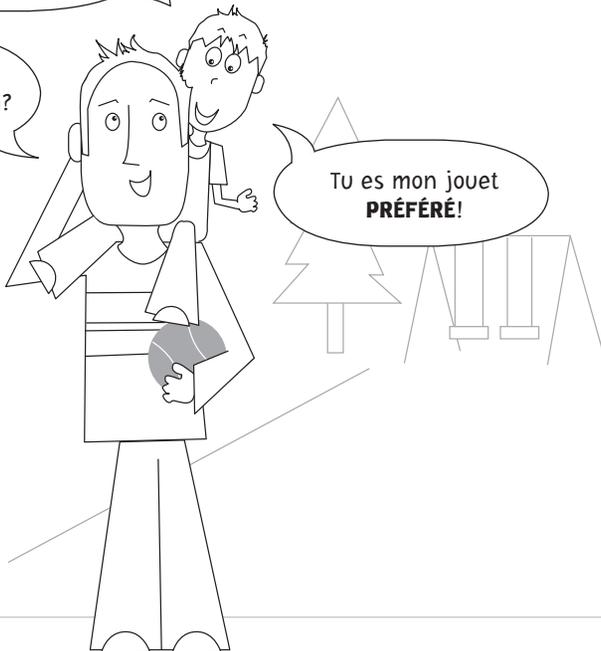
Activités avec inscription :
terrain de jeux.

Infrastructures :
Parc avec aire de jeux et tables à pique-nique, piste cyclable, sentier pédestre, patinoire extérieure convertie l'été pour le patin à roulettes, terrains de baseball, de tennis et de volley-ball.

Tu sais quoi papa?

Non,
quoi mon garçon?

Tu es mon jouet
PRÉFÉRÉ!



Maison des familles de la Matapédia



67, rue Lambert
Amqui (Québec) G5J 1P6
Téléphone : 418-629-1241
Courriel : mdfmatapedia@globetrotter.net
www.mdfmatapedia.org

Service offert :

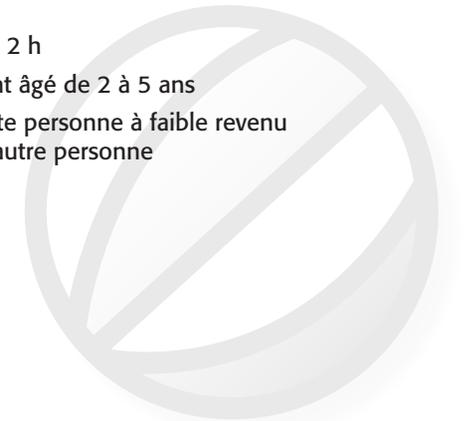
- **Césame**

Des ateliers se divisent en deux parties : d'abord, une activité parents/enfants et ensuite, la formation de deux sous-groupes. Les enfants font des activités de leur choix pendant que les parents discutent ensemble et acquièrent de nouvelles connaissances.

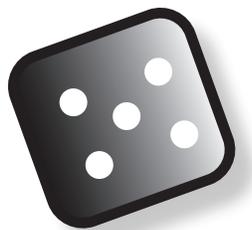
Quand : 10 rencontres de 2 h

Pour qui : Parents et l'enfant âgé de 2 à 5 ans

Prix : **Gratuit** pour toute personne à faible revenu
30 \$ pour toute autre personne



Quoi faire avec mon bébé?



Il est petit et on ne sait trop quoi faire pour l'amuser. Voici quelques idées d'activités à faire avec votre bébé durant sa première année. Ces activités favorisent le développement du bébé et le stimulent.

0 à 3 mois :

- Parlez souvent et doucement à votre bébé : pendant le boire, le bain, le changement de couche. Dites-lui ce que vous faites. Nommez les parties de son corps.
- Prenez votre bébé dans vos bras, parfois du côté gauche et parfois du côté droit. Visitez la maison avec lui plusieurs fois.
- Mettez votre bébé sur le ventre et présentez-lui un objet intéressant pour l'amener à soulever sa tête et à renforcer les muscles de son cou.
- Caressez, massez, embrassez et effleurez sa peau avec différents tissus.
- Présentez lui un doigt pour qu'il l'attrape.
- Promenez votre bébé dehors.
- Limitez ses gazouillis et ses mimiques, ainsi il voit ce qu'il peut faire et tentera de le répéter.

3 à 6 mois :

- Jouez à répéter les sons que votre bébé prononce et encouragez-le à en faire des nouveaux.
- Prenez votre bain avec lui. Jouez avec lui dans l'eau.
- Attachez des grelots à ses chaussettes.
- Chaque jour, mettez-le sur une couverture. Jouez avec lui. Assoyez-le doucement en le tenant par les mains et en soutenant sa tête au besoin.
- Placez-le devant un miroir.
- Parlez doucement et souvent à votre bébé. Il est préférable d'employer les mots justes. Faites-le participer à vos activités de la journée en le gardant près de vous dans une petite chaise par exemple.
- Faites-lui écouter de la musique.

Quoi faire...



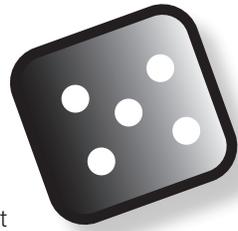
6 à 9 mois :

- Placez les objets et ses jouets de façon à ce que votre bébé se déplace pour les saisir.
- Jouez à faire « coucou » et à cacher des objets devant lui.
- Lisez des histoires à votre bébé.
- Nommez les parties de son corps. Nommez des objets familiers.
- Parlez à l'enfant du côté droit, gauche et par derrière.
- Laissez-le prendre des morceaux de nourriture.

9 à 12 mois :

- Laissez votre enfant manger avec les doigts.
- Roulez un ballon par terre avec lui.
- Mettez à sa disposition des crayons et du papier afin qu'il gribouille.
- Écoutez de la musique avec lui. Chantez et dansez!
- Faites-lui manipuler certaines choses rudes, douces, froides ou chaudes en lui disant comment elles sont.
- Jouez à cache-cache.
- Encouragez-le à imiter des cris d'animaux, à saluer de la main, à frapper dans les mains et à envoyer un baiser.
- Répétez les sons qu'il prononce.
- Laissez-le faire des choses seul, même si c'est long, salissant ou pas toujours bien fait.
- Nommez les objets qu'il voit, touche et pointe du doigt. Répétez souvent les mots et décrivez ce qu'il fait.

Place au jeu!



Voici quelques idées d'activités à faire avec votre enfant et des jouets maison simples et originaux!

De 6 à 18 mois

C'est l'étape de l'exploration. Bébé se déplace, part à la découverte de son espace en touchant et en manipulant les objets. Tout ce qui s'emboîte, roule, disparaît et réapparaît le fascine.

Activités

- Visiter la maison! Aidez à découvrir son environnement en nommant et pointant ce qu'il voit au parc, dans les livres ou chez les personnes qui l'entourent.
- Assis en face de lui, incitez-le à reproduire vos gestes en nommant les parties de votre corps : mettre les mains sur la tête, sourire, etc. Puis demandez-lui où est sa bouche, son nez, ses yeux, etc.
- Invitez-le à découvrir les différentes textures (mousse chaude du bain ou la barbe piquante de papa), les différentes odeurs (le savon, les fleurs, etc.), les différents sons (oiseaux, camion, etc.).
- Cachez des objets sous une couverture ou dans un contenant rempli de riz et demandez-lui de le retrouver. Sinon, jouez au jeu de « coucou », en mettant une serviette sur votre visage.
- Entamez une poursuite dans la maison, à quatre pattes ou debout, en lançant un grand : « Je vais t'attraper! ».
- Susciter la curiosité de votre bébé en changeant le ton de votre voix pour la rendre aiguë, comme celle d'un petit enfant, ou grave, comme celle du Père Noël.
- Installé sur une chaise, asseoir votre enfant sur vos genoux et le faire sautiller en le tenant sous les aisselles ou par les mains.
- Lorsqu'il commence à marcher, montrez-lui ce nouveau jeu : descendre l'escalier à reculons.

Jouets maison

- Une cuillère de bois et un contenant, pour faire un gâteau imaginaire, jouer du tambour ou donner à manger à sa poupée.
- Un seau d'eau et un vieux pinceau, pour peindre d'eau la clôture en bois ou votre pavé de pierres.
- Une boîte de carton retournée, qui lui arrive à la poitrine ou à la taille, qu'il peut pousser pour s'aider à marcher.

Place au jeu!



De 18 mois à 3 ans

À présent, votre tout petit apprend à jouer et commence à imaginer. Il utilise des jouets dans leur fonction première, adore les jeux de construction et commence aussi à « faire semblant ». Il aime la présence d'autres enfants et fait la même chose qu'eux, mais ne joue pas encore avec eux.

Activités

- Se faire lire des livres (toujours les mêmes!) en pointant du doigt les choses et en les nommant.
- Écouter et apprendre des comptines.
- Reproduire diverses mimiques (joyeux, surpris, fâché...) et inviter votre enfant à les deviner. Ensuite, inversez les rôles.
- Faire des gribouillis, de la peinture avec les doigts, apprendre à découper.
- S'occuper de son bébé (toutou, poupée, etc.), car il commence à penser aux besoins des autres. Vous pouvez l'aider en demandant : « Est-ce qu'il a faim? Tu crois qu'elle a besoin d'une couverture? ».
- Courir, jouer au ballon et dans les structures du parc.

Jouets maison

- Avec une boîte de chaussure et une corde, faites-lui un traîneau pour son toutou.
- Un panier à linge ou un bac en plastique et un petit ballon, qui servira de but de hockey ou de panier de basket-ball.
- Des bouteilles vides, en guise de quilles (avec une balle) ou des contenants à vider et à remplir dans le bain.
- Des petites éponges ou des pommes de terre sculptées, trempées dans la peinture, pour réaliser de belles estampes.
- Un ensemble de boîtes de conserve de différentes tailles, attachées entre elles par un ruban adhésif, et une baguette chinoise, pour une première batterie.

De 3 à 5 ans

Il imagine maintenant des façons de jouer, invente des scénarios de jeu et donne des rôles à ses personnages. Il s'intéresse aux émotions des autres, aime participer aux activités familiales, remarque les changements, exprime ses préférences pour les jouets et activités. Avec ses amis, le jeu devient associatif (il aime jouer à deux), puis coopératif (ils se distribuent des rôles à plusieurs).

Place au jeu!

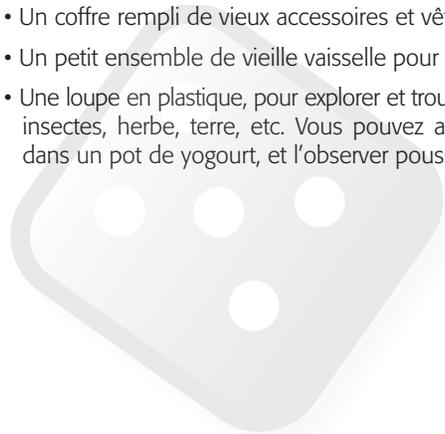


Activités

- Se déguiser ou jouer à faire semblant, en animant des poupées ou bonhommes.
- Faire un livre sur lui où il collera des images de ce qu'il aime (nourriture, jeux, objets), des photos de lui, etc. Il pourra le montrer à ses proches et cela lui fera parler de lui-même!
- Les casse-têtes, les jeux de construction et les jeux de société simples (jeux de mémoire, jeux de dames, etc.).
- Avec un drap jeté sur la table, on se fait une cabane pour raconter des histoires.
- Pour un après-midi « découverte », on va à la bibliothèque regarder un livre sur la Chine, puis on se prépare un souper chinois.
- On écoute des comptines et on dessine ce qu'on entend dans la chanson.
- Lire des histoires en interrogeant votre enfant sur les émotions des personnages, en l'aidant à les nommer ou en inventant une suite ensemble.
- Faire une chasse au trésor simple, avec des petits indices que l'on décode ensemble.

Jouets maison

- Des pâtes alimentaires peintes à la main, qu'on enfile pour faire des colliers.
- Des fleurs, brindilles et feuilles séchées pour faire un collage.
- Un coffre rempli de vieux accessoires et vêtements pour se déguiser.
- Un petit ensemble de vieille vaisselle pour faire manger ses poupées.
- Une loupe en plastique, pour explorer et trouver des choses à observer : fleurs, insectes, herbe, terre, etc. Vous pouvez aussi planter une graine avec lui, dans un pot de yogourt, et l'observer pousser (pois chiche, lentille, fève).



Quand les amis sont là!



Vous organisez un fête d'enfant ou vous avez les cousins, cousines pour la fin de semaine? Voici des jeux faciles pour des groupes d'enfants de 3 à 5 ans.

Le parcours de l'aventure

- Expliquez clairement aux tout-petits le parcours avec ses contraintes. Exemple : courir jusqu'à l'arbre, toucher l'arbre, puis courir jusqu'au petit mur, le longer à pas d'éléphant, jusqu'au tunnel qu'il faut passer (composé par exemple de deux gros cartons), faire de grands sauts de kangourou jusqu'à la chaise, prendre un bonbon dans l'assiette, puis marcher comme un funambule sur le fil (dessiné au sol à la craie)... et revenir au point de départ.
- À la fin du parcours, les enfants doivent taper dans la main du suivant qui démarre à son tour.
- Conseil : pour des tout-petits de 3 ans, simplifiez le parcours. Et si vers 4 ans, les enfants commencent à pouvoir mémoriser un tel circuit, rien ne vous empêche de les aider par la voix. Si le groupe a déjà 5-6 ans, vous pouvez instaurer un système de course de relais par équipes.

Interdit de rire

- Un volontaire se met au milieu du groupe et raconte une blague, fait le clown, une grimace (préparez des accessoires : perruque, lunettes de soleil, casseroles pour taper dessus, etc.).
- Les autres joueurs sont placés autour en cercle. Le premier qui rit est éliminé et rejoint « le petit clown » au centre pour l'aider à faire rire le reste de l'assemblée.
- Le dernier qui rira aura gagné bien sûr!

Pêche les petits poissons

- Composez deux groupes, les pêcheurs et les poissons.
- Avec le groupe des pêcheurs, décidez d'un nombre. C'est à ce moment que vous jeterez les filets.
- Les petits pêcheurs en rond se tiennent par les mains bien hautes et comptent. Pendant ce temps, les petits poissons passent et repassent dans la ronde.

Quand les amis...



- Au moment clé, celui où le nombre choisi au départ est atteint, les pêcheurs baissent les bras et attrapent des poissons. Ces enfants sont maintenant des pêcheurs et intègre le rond.
- Le dernier petit poisson attrapé a gagné!

Le Grand Manitou

- Désignez un grand manitou qui aura le pouvoir de transformer tous les enfants en clown, girafe, lapin, statue, monstre, etc.
- Le grand manitou se place au milieu du cercle et désigne un autre enfant. Tout en le faisant tourner sur lui-même, il prononce la formule magique : « Abracadabra je te transforme en... » Le joueur doit prendre la pause.
- Celui qui aura fait la meilleure pause deviendra à son tour le grand manitou.

Toucher la couleur

- Le meneur de jeu annonce haut et fort une couleur : par exemple «rouge».
- A ce moment, tous les joueurs cherchent un objet rouge, le premier qui en touche un crie « Touché » et marque un point. Le joueur qui arrive à 5 a gagné.

Attention, les alligators!

- Eparpillez des coussins ou des cerceaux dans une grande pièce ou, mieux, dehors : ce sont les îles! Laissez les enfants gambader autour.
- Quand vous criez « Attention, les alligators! », tous doivent vite rejoindre une île et s'y asseoir en levant pieds et mains pour ne pas se faire dévorer ou... éliminer.

Le jeu de l'espion

- Les enfants sont tous assis en cercle ou autour d'une table. Vous mimez une fausse lunette avec vos doigts et dites : « Je remarque dans mon petit œil quelque chose de vert et moelleux (le coussin), en bois qui sert à s'asseoir (tabouret), bien frais quand il coule dans la gorge (jus d'orange), etc. ».
- L'enfant qui a deviné l'objet peut en décrire un à son tour.
- Conseil : pour les plus petits, simplifier le descriptif. Exemple : à 3 ans, les enfants peuvent avoir du mal à reconnaître les couleurs! Si le groupe approche des 6 ans, rendez les devinettes plus difficile : « Je remarque dans mon petit œil quelque chose commençant par la lettre C ».

Pour papa et maman



Il est parfois difficile pour vous, les parents, d'arriver à tout gérer : notre éducation, le budget, le travail, les problèmes...
Vous pouvez avoir besoin d'un petit coup de main!

La section *Pour papa et maman* a pour sujet les difficultés ou les questionnements vécus dans la vie de tous les jours. Elle vous présente des services qui sont offerts pour **VOUS** aider!

Organismes :

Aide-Maison Vallée de la Matapédia	72
Association coopérative d'économie familiale (ACEF)	73
Centre de Femmes de la Vallée.....	74
Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS).....	75
Centre jeunesse du Bas-St-Laurent.....	77
Centre local d'emploi.....	78
La Maison Le trait-d'union.....	80
Les Amirams de la Vallée.....	81
Les Grands Amis de la Vallée.....	82
Maison des familles de la Matapédia.....	83
Rayon de Partage en santé mentale.....	85
Tremplin travail.....	86

Conseil :

Tableau du développement 0 à 5 ans.....	88
---	----

Aide-Maison Vallée de la Matapédia



78, rue des Forges
Amqui (Québec) G5J 3A6
Téléphone : 418-629-5812
Télécopieurs : 418-629-2956
Courriel : aidemais@globetrotter.net

www.gensdecoeur.com

Ces services sont offerts à toute la population.

Services offerts :

• Entretien ménager léger

Nettoyage/époussetage des pièces de la maison, balayer/passé l'aspirateur, laver la vaisselle, lessive, repassage, pliage de vêtements, préparation de repas et assistance à l'approvisionnement et aux courses essentiels (épicerie, pharmacie et banque).

Prix : Clientèle 65 ans et moins : 11,50 \$ par heure.
Clientèle 65 ans et moins référée par le CSSS (maladie, blessure etc.) : entre 4,00 \$ et 11,50 \$, selon les revenus de la personne ou du couple.
Clientèle 65 ans et plus : entre 4,00 \$ et 11,50 \$ par heure de service (minimum bloc de 2 heures), selon les revenus de la personne ou du couple.
Possibilité de gratuité selon les programmes du CSSS.

• Entretien ménager lourd

Grand ménage, laver les fenêtres, intérieur armoire, garde-manger, cuisinière et réfrigérateur.

Prix : Taux pour l'entretien ménager léger, augmenté de 2,00 \$ par heure.

• Service à la personne / Soins

Accompagnement et répit pour les proches aidants, soins (bain complet, toilette de base, coupe d'ongle, distribution médicament, prise de glycémie selon protocole de l'infirmière du CSSS, etc.)

Prix : Soins d'une heure : 18,25 \$
Accompagnement à la personne (rendez-vous médicaux, surveillance, activité etc.) : 15,50 \$ par heure.
Possibilité de gratuité selon les programmes du CSSS.

Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de la péninsule



158, rue Soucy, bureau 308
Matane (Québec) G4W 2E3
Téléphone : 418-562-7645
Courriel : acefpen@cable.ca

Services offerts :

• Services d'aide directe, consultations budgétaires et suivis (individuel)

Un portrait global de la situation financière est dressé et des solutions susceptibles de régler le problème à court terme et de le prévenir à moyen terme sont proposées.

Quand : Sur rendez-vous seulement

Pour qui : Toute personne ayant un problème budgétaire

Prix : **Gratuit**

• Éducation à la consommation : Cours – Ateliers – Rencontres de groupe

Atelier budgétaire, méthode simple et efficace adaptée à la clientèle. Deux ateliers se donnent à des petits groupes de 8 à 10 personnes. Deux rencontres sont prévues.

Quand : Deux rencontres d'une heure chacune

Pour qui : Toute personne ayant un problème budgétaire

Prix : Prix modique
(le prix varie entre 0\$ et 10\$, selon les groupes)

Centre de Femmes de la Vallée de La Matapédia



17, rue Brochu
Amqui (Québec) G5J 2Z6
Téléphone : 418-629-3496
Télécopieur : 418-629-2076
Courriel : centrefemmesvallee@globetrotter.net

<http://pages.globetrotter.net/centrefemmesvallee>
Rejoignez-nous sur Facebook!



Services offerts :

- **Écoute téléphonique**
- **Accompagnement à la cour et autres**
- **Formations « Antidote 1 et 2, La Commode ronde »**

Ces formations abordent la socialisation et l'apprentissage de l'affirmation.

- **Groupes de soutien « Image corporelle » et « Troubles anxieux »**
- **Actions collectives pour améliorer les conditions de vies des femmes**
- **Ateliers thématiques et Cafés-causeries**

Sujets abordés : toxicomanie, suicide, deuil, douleur chronique, simplicité volontaire, techniques de détente, cuisines collectives, chorale, etc.

Quand : Le lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Le mardi de 13 h à 16 h 30
Pour les Cafés-causeries : une fois par mois

Pour qui : Toutes les femmes

Prix : **Gratuit** (Carte de membre 2,00 \$ par année)

Maman!
N'oublie pas de prendre
soin de toi pour mieux
prendre soin de moi!

Centre de santé et de services sociaux de La Matapédia (CSSS)



Point de service **Amqui**
135, avenue Gaétan-Archambault
3^e étage
Amqui (Québec) G5J 2K5
Téléphone : 418-629-2211

Point de service **Causapscal**
558, rue Saint-Jacques Nord
Causapscal (Québec) G0J 1J0
Téléphone : 418-756-3451

Point de service **Sayabec**
7, rue Saindon
Sayabec (Québec) G0J 3K0
Téléphone : 418-536-5404

Point de chute **Saint-Moïse**
125, rue Principale
Saint-Moïse (Québec) G0J 2Z0
Téléphone : 418-776-2877

www.agencesssbsl.gouv.qc.ca

Services offerts :

- **AEO : Accueil, évaluation et orientation (418-629-2211 poste 2062)**

C'est la porte d'entrée de toutes les demandes d'aide au CSSS de la MRC de la Matapédia. L'AEO offre un service d'accueil, d'évaluation et d'orientation auprès de la clientèle (ex. : santé mentale, dépendances, services psychosociaux généraux, etc.).

Pour qui : Toute la population de la MRC de la Matapédia

Ces services sont offerts
7 jours sur 7
de 8 h 30 à 16 h 30 et,
au besoin, en dehors
des heures de bureau.
Ils sont aussi **gratuits!**



• **Auxiliaire familiale**

L'auxiliaire offre soutien, accompagnement, répit et «modeling» aux familles vivant des difficultés importantes et temporaires, par exemple : difficulté familiale, épuisement, problème de comportement chez l'enfant, etc.

Pour qui : Les familles ayant des enfants de 2 à 12 ans

Connais-tu Info-Santé?

Un nouveau service vient de s'y ajouter : Info-Social.

Le **service d'Info-Santé et Info-Social** consiste à offrir à toute la population un accès téléphonique rapide à une consultation en matière de santé et de services psychosociaux et à une intervention **par des professionnels 24 heures par jour, 7 jours par semaine.**

Un seul numéro : 811

En cas d'urgence, **la ligne de crise psychosociale et le centre de prévention du suicide : 1-800-463-0009**, pour les personnes en crise psychosociale, en crise suicidaire, aux endeuillés par suicide et aux proches.



Centre jeunesse du Bas-Saint-Laurent



30, boul. Saint-Benoît Est, local 110
Amqui (Québec) G5J 2B7

Téléphone : 418-629-4421

Pour répondre aux urgences en dehors des heures normales de travail :

1 800 463-9009

Pour signaler la situation d'un enfant à la protection de la jeunesse
24 heures – 7 jours :

1 800 463-9009

Courriel : carfou@sss.gouv.qc.ca

www.centrejeunessebsl.com

Tu te dois d'aviser le Centre jeunesse si tu crois qu'un enfant est en besoin de protection.
Signaler, c'est déjà protéger!

Service offert :

- **Assurer à chaque enfant abusé, négligé ou abandonné un milieu de vie stable qui le protège et favorise son développement**

La situation d'un enfant est signalée à la Direction de la protection de la jeunesse par une personne qui a des raisons de croire que sa sécurité ou son développement est compromis. La plupart du temps, la DPJ est avisée par téléphone. Dès qu'un signalement est reçu par la DPJ, celle-ci procède à une analyse sommaire de la situation et détermine si la sécurité ou le développement de l'enfant est compromis. Si la sécurité ou le développement est compromis, elle doit alors intervenir pour assurer la protection de l'enfant et déterminer les mesures à prendre pour remédier à la situation. L'intervenant rencontre les parents pour les aider à mettre en place les mesures pour corriger la situation. Lorsque la sécurité ou le développement de l'enfant n'est plus compromis, la DPJ met fin à l'intervention. Si les parents ou l'enfant ont besoin d'aide, la DPJ doit les référer aux ressources de la région et leur indiquer comment y avoir accès.

Quand : Selon les besoins

Pour qui : Enfants dont la sécurité ou le développement sont compromis
Leurs parents

Prix : **Gratuit**

L'identité de la personne qui a fait le signalement est **confidentielle** et ne peut être révélée.

Centre local d'emploi d'Amqui (CLE)



49, boul. Saint-Benoît Est
Amqui (Québec) G5J 2B8
Téléphone : 418-629-2225
Courriel : cle.amqui@mess.gouv.qc.ca
www.emploi.quebec.net

Services offerts :

• Les services d'emplois

Emploi-Québec offre des services universels de base à l'ensemble de la clientèle, en partenariat avec des intervenants du marché du travail. Visant à favoriser un appariement plus efficace de l'offre et de la demande de main-d'œuvre, ces services comprennent :

- l'entrevue initiale (détermination des besoins de la clientèle par rapport au marché du travail),
- l'information sur le marché du travail (dont des outils de recherche en ligne sur les professions et la formation),
- le placement (banques d'emplois et outils de préparation à la recherche d'emploi).

Ces services visent à accompagner la clientèle de l'assurance-emploi, de l'assistance-emploi et autres.

Ces services offrent une assistance et les outils pour faciliter la recherche d'emploi. Des outils sont disponibles dans la salle multiservice qui dispose d'équipements pour aider à la recherche d'emploi : guichets d'emplois, postes informatiques, télécopieur, photocopieur, etc.

Les services personnalisés facilitent l'intégration au marché du travail et l'orientation de carrière dans quatre domaines de l'employabilité :

- Choix de carrière
- Acquisition de compétences
- Recherche d'emploi
- Insertion et maintien en emploi.

Centre local d'emploi...



Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Mercredi de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Pour qui : Prestataires de l'assurance-emploi, de l'assistance-emploi et autre clientèle monoparentale de l'aide sociale

Prix : **Gratuit**

• Les services de solidarité sociale

Ces services ont pour mission d'attribuer une aide financière aux personnes et aux familles qui ne peuvent subvenir seules à leurs besoins ainsi que de contribuer, par partenariat actif, à prévenir et à résoudre des situations problématiques de nature individuelle ou collective.

Ces services comprennent :

- Le programme d'Aide sociale pour les personnes qui ne présentent pas de contrainte sévère à l'emploi
- Le programme de Solidarité sociale pour les personnes qui ont des contraintes sévères à l'emploi
- Le programme Alternative jeunesse pour les jeunes adultes de 18 à 24 ans, qui a les mêmes critères d'adhésion que l'aide sociale. Les prestations sont par contre, versées aux deux semaines étant donné que le jeune reste en mouvement (va à école, recherche d'emploi constante, etc.)

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Mercredi de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Pour qui : Personnes qui ne présentent pas de contraintes sévères à l'emploi
Personnes qui ont des contraintes sévères à l'emploi
Jeunes adultes de 18 à 24 ans

Prix : **Gratuit**



La Maison Le trait-d'union



Pour plus d'informations ou pour faire une demande de service, vous devez communiquer avec l'AEO du CSSS.

Téléphone : 418-629-2211 poste 2062

Courriel : maisontraitunion@cagocable.ca

www.lamaisonletraitdunion.ca

Services offerts :

- **Support, encadrement, écoute, supervision et plus**

Une ressource offre aux personnes souffrant de troubles mentaux graves, des services de réadaptation, d'intégration et de soutien au logement, pour leur permettre de vivre de manière autonome. Elle constitue un lieu idéal pour la personne voulant vivre dans un climat familial. Lors du séjour d'une durée moyenne de 9 mois, il sera possible de faire des apprentissages et développer les habiletés essentielles permettant le fonctionnement en société.

Pour qui : Toutes personnes entre 18 et 65 ans, présentant un problème de santé mentale grave. (schizophrénie, trouble bipolaire, trouble obsessionnel compulsif et autres, selon le cas)

Prix : **Gratuit** pour les services externe

Les Amirams de la Vallée



278, rang Saint-Jean-Baptiste

Amqui (Québec) G5J 3R7

Téléphone : 418-629-5867

Courriel : amiramsovallee@globetrotter.net

Services offerts :

- **Services de loisirs**

Activités sociales, d'information et de sensibilisation : soirées dansantes, dards, cinéma, piscine, café-rencontres, etc.

- **Amicamps**

Répit pour les personnes handicapées.

- **Défense des droits**

Références et informations sur les droits des personnes handicapées.

Quand : Du lundi au vendredi de 8 h à 17 h

Pour qui : Personnes handicapées physiques, intellectuelles et sensorielles

Prix : Prix modique

Autres services offerts :

- **Service d'autobus**

- **Accompagnement**



Les Grands Amis de la Vallée



54-2, rue du Pont
Amqui (Québec) G5J 2P5
Téléphone : 418-629-2799
Courriel : amigoamqui@globetrotter.net

Services offerts :

• Parrainage civique

Ce programme permet au jeune de vivre une relation d'amitié avec un adulte bénévole en encourageant notamment des attitudes et des comportements positifs et épanouissants chez le jeune. Les rencontres sont propices à la réalisation d'activités de toutes sortes (ex : pique-nique, randonnée à vélo, séance de baignade, cinéma, etc.).

Quand : Une rencontre à tous les 15 jours

Pour qui : Enfants de 5 à 17 ans

Prix : **Gratuit** (Inscription obligatoire)

• Activités socio-récréo-éducatives

Diverses activités de groupe sont organisées en cours d'année dans le but de briser l'isolement des jeunes et développer leurs habiletés sociales.

Quand : Pendant l'année scolaire, une fois par mois de soir et fin de semaine

Pour qui : Enfants de 5 à 17 ans

Prix : **Gratuit** ou peu de frais selon l'activité

Maison des familles de la Matapédia



67, rue Lambert
Amqui (Québec) G5J 1P6
Téléphone : 418-629-1241
Courriel : mdformatapedia@globetrotter.net
www.mdfmatapedia.org

Il donne un service d'accueil, d'écoute, d'entraide et de référence!

Services offerts :

• Rapport d'impôt

Des bénévoles se font un plaisir de faire vos rapports d'impôt. Les personnes n'ont qu'à venir porter leurs papiers et leurs formulaires à la Maison des familles. Des formulaires sur place sont aussi disponibles.

Quand : En mars et avril
Lundi au jeudi de 8 h à 16 h 30 et vendredi de 8 h à 12 h

Pour qui : Toutes personnes à faible revenu (personnes âgées, étudiants, etc.)

Prix : **Gratuit**
Un don est accepté pour les coûts d'encre et de papier

• Y'a personne de parfait

Lors de rencontres, les activités du programme s'appuient sur ce que les parents savent déjà et ce qu'ils font eux-mêmes avec leurs enfants. Elles mettent à profit les expériences et les intérêts des parents en leur faisant jouer un rôle actif dans le processus d'apprentissage. Les thèmes abordés sont la sécurité, le développement, les comportements et le rôle des parents.

Quand : Six rencontres de 2 h à 2 h 30

Pour qui : Parents d'enfants de 0 à 5 ans

Prix : **Gratuit** pour toute personne à faible revenu
30 \$ pour toute autre personne

Halte-garderie s'occupera **gratuitement** de moi durant ton atelier!

• Éco-famille

Les rencontres de ce programme visent à soutenir les parents dans leur rôle d'éducateur en leur proposant des outils d'analyse et en les exposant à une grande variété de façons d'être et de faire avec leurs jeunes enfants. Les thèmes abordés sont entre autres : la diversité des familles, les conflits entre enfants, la collaboration famille/CPE, etc.

Quand : 12 rencontres de 2 h à 2 h 30

Pour qui : Parents d'enfants de 2 à 5 ans

Prix : **Gratuit** pour toute personne à faible revenu
30 \$ pour toute autre personne

• Vive la discipline

Les rencontres de ce programme ont pour thème principal : la discipline. Les rencontres sont animées par des exposés, des photos langage, des discussions en groupe et en sous-groupes, des mises en situation, des activités diverses, etc.

Quand : Six rencontres de 2 h 30 à 3 h

Pour qui : Parents d'enfants de 0 à 5 ans

Prix : **Gratuit** pour toute personne à revenu faible
20 \$ pour toute autre personne

• Les ateliers Délima

Pour les parents d'un enfant de 0 à 6 mois, les thèmes traités sont : faisons connaissance, le lien d'attachement, l'alimentation, la communication et le développement moteur. Pour les parents qui ont des enfants de 6 à 12 mois, les thèmes abordés sont : vivre en relation, nourrir l'estime de mon enfant, l'art de communiquer, jouer et encore jouer, discipliner par amour, protéger et secourir mon enfant, vivre avec mon globe-trotter, faire garder mon trésor si précieux et spécial « au revoir ».

Quand : Neuf rencontres de 1 h 30

Pour qui : Parents d'enfants de 0 à 1 an

Prix : **Gratuit** pour toute personne à faible revenu
30 \$ pour toute autre personne

Rayon de Partage en santé mentale



67, rue Desbiens

Amqui (Québec) G5J 3P5

Téléphone : 418-629-5197

Courriel : rayondepartage@globetrotter.net

Services offerts :

- **Intervention téléphonique et individuelle, références au besoin**

- **Groupes d'entraide**

Dans trois secteurs : Amqui, Causapsca et Sayabec

- **Activité de secteur et de groupe**

- **Bricolage et atelier de peinture sur bois et sur toile**

- **Rencontres d'entraide**

Rencontres pour développer la confiance en soi, partager et briser l'isolement.

- **Prévention, accompagnement, support et informations**

Quand : Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 avec ou sans rendez-vous

Pour qui : Rayon de Partage accueille avec une approche humaine, selon les besoins, toutes les personnes qui traversent une période difficile, souffrent de solitude, ont perdu le goût de vivre, ont besoin d'être comprises et soutenues sans être jugées.

Prix : **Gratuit**

Tremplin travail

65 boul. Saint-Benoît Ouest
Amqui (Québec) G5J 2E5

Téléphone : 418-629-2572

Courriel : reception@tremplintravail.com

www.tremplintravail.com



Tremplin travail



Services offerts :

• CLIP

Maraîchers du cœur et Artisans du cœur

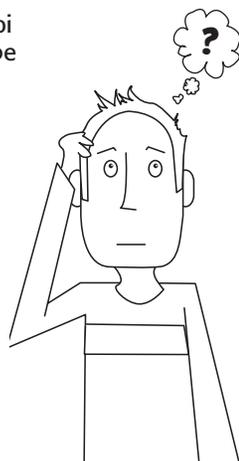
Le projet CLIP permet aux jeunes d'entreprendre une démarche afin d'acquérir une expérience de travail et des compétences transférables dans diverses situations, notamment lors d'un retour en formation ou d'une intégration au monde du travail. Le but premier est d'offrir une alternative aux gens de 16 ans et plus qui sont à la recherche d'une expérience de travail qui leur permettra de préciser leur orientation professionnelle. Les gens auront l'occasion de travailler sur l'un des deux plateaux de travail, celui des *Maraîchers du cœur*, et celui des *Artisans du cœur*.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Période estivale : de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Pour qui : 16 ans et plus
La priorité sera accordée aux personnes de 16 à 30 ans sans emploi qui répondent aux critères suivants :

- Peu scolarisées
- Sans emploi ou en sous-emploi
- Stimulées par le travail d'équipe
- Intéressées à entreprendre une démarche de réflexion et d'action concernant leur avenir personnel et professionnel

Prix : **Gratuit**



• Jeunes en action

C'est un programme qui offre aux jeunes adultes l'opportunité de s'engager dans une période de réflexion et d'orientation, afin de favoriser la réalisation de leur projet de vie. La participation au programme est d'une durée variant de 20 à 52 semaines selon le besoin du participant. L'approche est individuelle ou de groupe et permet d'adapter la nature, la séquence et la durée des activités selon la problématique, les besoins et la démarche propre à chaque personne.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Période estivale : de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Pour qui : 18 à 24 ans
Pour participer à cette mesure, la personne doit répondre à quelques critères. Il faut, entre autres :

- Être âgé entre 18 et 24 ans
- Ne pas fréquenter l'école à temps plein
- Être admissible au programme d'aide sociale, de solidarité sociale, être prestataire d'assurance-emploi ou sans soutien financier
- Avoir des difficultés à intégrer le marché du travail

Prix : **Gratuit**

• Carrefour jeunesse-emploi de la Vallée de la Matapédia

Par des rencontres individuelles, le Carrefour aide les jeunes de 16 à 35 ans de la MRC de la Matapédia à intégrer et maintenir un emploi, effectuer et maintenir un retour aux études, développer l'esprit entrepreneurial. Il peut aussi aider à rédiger ou mettre à jour le CV et la lettre de présentation pour trouver un emploi.

Quand : Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Période estivale : de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Pour qui : Jeunes de 16 à 35 ans

Prix : **Gratuit**

Exemples d'acquisitions entre 0 à 6 mois



Les tableaux suivants présentent certaines de nos acquisitions dans chacune des sphères de notre développement pour chaque âge. Nous sommes tous uniques, il se peut donc que certains acquièrent une habileté particulière quelques mois avant ou après l'âge indiqué dans le tableau, sans que leur développement en soit compromis. Ces données sont présentées à titre indicatif et ne doivent en aucun cas être considérées comme des objectifs à atteindre. Pour plus de renseignements, tu peux consulter les ouvrages spécialisés dans ce domaine.

Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant tisse progressivement des liens d'attachement avec ses parents.</p> <p>Il manifeste diverses émotions (notamment la tristesse, la colère, la déresse, la joie et l'enthousiasme).</p> <p>Il pleure pour attirer l'attention lorsqu'il a un besoin.</p> <p>Il se calme lorsqu'une personne le prend dans ses bras.</p> <p>Il manifeste parfois de la frustration (cris, pleurs) lorsqu'il ne réussit pas à faire quelque chose (exemple : atteindre un jouet) ou lorsqu'on ne satisfait pas rapidement son besoin.</p>	<p>Motricité globale : Il tourne la tête en direction d'un bruit ou d'une voix. Placé sur le ventre, il relève la tête et la poitrine en s'appuyant d'abord sur ses avant-bras, puis sur ses mains. Il se retourne du ventre sur le dos. Il arrive à se tenir assis, mais il a besoin d'être soutenu pour ne pas tomber.</p> <p>Motricité fine : Il se sert de sa main tout entière pour prendre un objet (préhension palmaire). Il tente d'attraper les objets hors de sa portée. Il secoue son hochet. Il porte les objets à sa bouche.</p>	<p>Il reconnaît la voix, le visage et l'odeur de sa mère, puis ceux des personnes qui lui sont familières. Il est attiré par les visages et les diverses expressions faciales. Vers l'âge de six semaines, il fait son premier «sourire social». Il sourit, gazouille et rit aux éclats, surtout si on lui parle ou lui sourit. Il aime regarder et toucher le visage des personnes qui lui sont familières. Il est intéressé par les gens qui l'entourent : il les suit du regard et manifeste son plaisir en gazouillant et en gigotant. Il tente d'imiter certain gestes ou expressions du visage.</p>	<p>Il passe de longs moments à examiner ses doigts et ses mains de même que divers objets. Il montre une nette préférence pour les objets de couleurs vives ou contrastées. Il distingue le jour et la nuit. Il manifeste parfois une préférence pour un jouet en particulier. Il se sert de plusieurs de ses sens en même temps et il coordonne plusieurs gestes pour découvrir les objets (il regarde, manipule, porte à sa bouche, etc.).</p>	<p>Il gazouille (en émettant surtout des voyelles comme «a» ou «e»).</p> <p>Il fait ses premiers «Ah reuh».</p> <p>Il exprime ses besoins principalement par des pleurs et des cris, qui deviendront de plus en plus différenciés au fil des mois.</p> <p>Il communique ses émotions par des gestes et des expressions du visage.</p> <p>Il est attentif quand on lui parle : il cesse de bouger et fixe le visage de la personne (davantage encore s'il s'agit de sa mère).</p>

Exemples d'acquisitions entre 6 à 12 mois



Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant consolide ses liens d'attachement avec ses parents.</p> <p>Il réagit par des pleurs lorsqu'il est séparé de ses parents et particulièrement de sa mère (angoisse de séparation).</p> <p>Il ressent de l'insécurité lorsqu'il se retrouve face à des personnes étrangères (peur des étrangers) ou dans des endroits inconnus. Il cherche alors du réconfort auprès des gens qu'il connaît bien.</p> <p>Lorsque l'un de ses parents quitte une pièce, il le cherche intensément des yeux et, lorsqu'il revient, il l'accueille avec joie.</p> <p>Les rituels et les routines lui apportent un sentiment de sécurité.</p> <p>Il investit affectivement un objet particulier : couverture, peluche, etc. (objet transitionnel).</p> <p>Il est sensible à notre humeur et pleure si on hausse le ton. Il rit lorsqu'il réussit une tâche.</p>	<p>Motricité globale : Il porte ses pieds à sa bouche en s'aidant de ses mains. Il se retourne du dos sur le ventre. Il s'assoit par ses propres moyens et se protège des chutes. Il se déplace en rampant ou à quatre pattes. Il se hisse debout en s'agrippant aux meubles, fait quelques pas de côté et se rassoit. Il fait quelques pas s'il est soutenu.</p> <p>Motricité fine : Il empile deux cubes. Il tient seul son biberon. Il tient simultanément un objet dans chaque main. Il transfère un objet d'une main à l'autre. Il prend de petits objets entre le pouce et l'index, ce qui lui permet de manger seul certains aliments.</p>	<p>Il commence à faire la distinction moi-autrui et à se percevoir comme une personne à part entière. Il réagit différemment selon qu'il est en présence d'une personne connue ou inconnue. Il essaie souvent de prendre les jouets des mains de ses camarades. Il décode les émotions (joie, colère, etc.) en observant les expressions faciales des personnes qui l'entourent. Il peut volontairement offrir un objet à une autre personne. Il fait «bravo » avec ses mains. Il participe activement aux jeux interactifs, comme celui du «coccou la». Il aime imiter les mimiques et certains gestes des adultes.</p>	<p>Il découvre les caractéristiques des objets (forme, texture) en les manipulant avec ses mains et en les portant à sa bouche. Il focalise son attention et aime observer de petits objets. Ses comportements ont un but précis (par exemple, saisir un objet). Il comprend qu'une action entraîne une réaction (relation de cause à effet) : par exemple, il secoue son hochet pour obtenir un bruit. Il comprend lorsqu'on lui dit de mettre «dedans». Il aime regarder les images d'un livre. Il cherche et trouve un objet que l'on a dissimulé devant lui. Il reconnaît les objets et les endroits qui lui sont familiers. Il comprend qu'un objet continue d'exister même s'il ne le voit plus (permanence de l'objet).</p>	<p>Il babille (combinaisons de voyelles et de consonnes : «mama», «dada», etc.) et imite certains sons qu'il entend. Il prononce ses premiers mots, souvent «papa» et «mama».</p> <p>Il «appelle» en émettant différents sons lorsqu'il veut l'attention ou demander de l'aide.</p> <p>Il prend conscience que les mots ont un sens.</p> <p>Il comprend quelques mots. Il reconnaît le mot «non» et secoue la tête quand on lui dit «non».</p> <p>Il communique beaucoup par gestes (il montre avec le doigt les objets qu'il convoite, il tend les bras pour indiquer qu'il désire se faire prendre, etc.). Il tourne la tête quand on l'appelle par son prénom.</p>

Exemples d'acquisitions entre 12 à 18 mois



Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant consolide ses liens d'attachement avec ses parents et tisse de nouveaux liens avec d'autres figures d'attachement.</p> <p>Il est affectueux et aime être pris dans les bras.</p> <p>Il aime être au centre de l'attention et peut manifester son mécontentement lorsque ses parents s'occupent d'un frère ou d'une sœur.</p> <p>Il manifeste sa frustration lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il veut.</p> <p>Il cherche à être réconforté lorsqu'il a du chagrin.</p> <p>Il arrive parfois à se calmer seul ou avec l'aide d'un objet transitionnel.</p> <p>Il s'éloigne de plus en plus souvent de ses parents pour explorer son environnement.</p> <p>Il exprime ses préférences et ses aversions.</p> <p>Il a de plus en plus confiance en lui.</p>	<p>Son besoin de sommeil diminue progressivement.</p> <p>Motricité globale :</p> <p>Il marche sans aide.</p> <p>Il est capable de s'accroupir et de se relever en gardant son équilibre.</p> <p>Il court les bras pliés à 90 degrés et tournés vers le ciel.</p> <p>Il s'assoit sur une petite chaise par ses propres moyens.</p> <p>Il aime grimper partout.</p> <p>Il aime pousser et tirer divers objets.</p> <p>Il monte les escaliers en se tenant à la rampe et en posant ses deux pieds sur chaque marche, mais les descend à quatre pattes à reculons.</p> <p>Motricité fine :</p> <p>Il emplit jusqu'à quatre cubes.</p> <p>Il utilise une cuillère pour manger, mais se salit beaucoup.</p> <p>Il s'amuse à remplir et à vider des récipients.</p> <p>Il tourne plusieurs pages d'un livre à la fois.</p>	<p>Il aime interagir avec les personnes qui lui sont familières.</p> <p>Il n'aime pas qu'on lui impose des limites, mais il accepte la plupart du temps de s'y conformer, surtout si on lui offre une alternative.</p> <p>Il commence à saisir les plaisanteries (par exemple, il éclate de rire si on lui fait des grimaces).</p> <p>Il aime faire rire les gens.</p> <p>Il aime la compagnie des autres enfants, mais ne joue pas encore avec eux (jeux parallèles).</p> <p>Il aime observer et imiter les autres enfants.</p>	<p>Il apprend beaucoup par essais et erreurs.</p> <p>Il commence à saisir les fonctions associées aux objets.</p> <p>Il se reconnaît lorsqu'il se voit dans un miroir.</p> <p>Il développe certaines habilités de résolution de problèmes, comme le fait de tirer sur une ficelle pour rapprocher un objet hors d'atteinte.</p> <p>Il est capable de montrer du doigt diverses parties de son visage et de son corps.</p> <p>Il réussit à encastrer les pièces d'un casse-tête si elles sont munies de gros boutons.</p> <p>Il reconnaît et montre du doigt des personnes familières sur une photo.</p> <p>Il aime qu'on lui montre des images dans un livre.</p> <p>La permanence de l'objet est acquise.</p>	<p>Il comprend un grand nombre de mots.</p> <p>Il dit quelques mots, le plus souvent le nom d'objets familiers.</p> <p>Il dit souvent «monte!» tout en remuant la tête.</p> <p>Il imite le cri de certains animaux.</p> <p>Il montre des objets du doigt dans un livre d'images, puis apprend à les nommer.</p> <p>Il associe un mot à un geste pour exprimer son désir (par exemple, dire «ballon» tout en le montrant du doigt).</p> <p>Il comprend lorsqu'on lui pose une question simple sans faire aucun geste (par exemple : «Veux-tu du lait?»).</p> <p>Il comprend une directive simple comme «Ne touche pas!», «Fais au revoir!» ou «Mens prendre ton bain!».</p>

Exemples d'acquisitions entre 18 à 24 mois



Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant réagit moins intensément lorsque ses parents s'absentent, à condition qu'il se sente en sécurité avec les personnes qui prennent soin de lui (capable de s'appuyer sur d'autres figures d'attachement).</p> <p>Il oscille entre son désir d'autonomie et son besoin des autres.</p> <p>Il s'affirme davantage (par exemple, il exprime son désaccord en disant «Non!»).</p> <p>Il a parfois des accès de colère qu'il a du mal à maîtriser.</p>	<p>Motricité globale :</p> <p>Il monte sur une chaise et en redescend sans aide.</p> <p>Il apprend progressivement à descendre les escaliers en se tenant à la rampe et en posant ses deux pieds sur chaque marche.</p> <p>Il lance le ballon ou lui donne un coup de pied, mais son équilibre est précaire.</p> <p>Motricité fine :</p> <p>Il construit une tour de six cubes.</p> <p>Il utilise ses deux mains à des fins différentes : l'une stabilise un objet, et l'autre le manipule.</p> <p>Il est capable de dévisser un couvercle.</p> <p>Il peut tenir un verre d'une seule main.</p> <p>Il utilise indifféremment l'une ou l'autre de ses mains.</p> <p>Il arrive à mettre ses souliers, sans les lacer, quoique pas toujours du bon pied.</p> <p>Il recopie un trait.</p>	<p>Il a besoin d'être encadré et qu'on lui impose des limites, car il est peu conscient des dangers présents dans son environnement et il est difficile de contenir tous ses désirs et toutes ses émotions.</p> <p>Il aime participer aux tâches domestiques (passer le balai ou l'aspirateur, par exemple).</p> <p>Il apprécie la compagnie d'autres enfants et interagit plus souvent avec eux, même s'ils ne jouent pas encore ensemble (jeux parallèles).</p> <p>Il préfère parfois la compagnie d'un enfant en particulier.</p> <p>Il ne partage pas volontiers ses jouets.</p> <p>Il réagit lorsqu'un autre enfant a du chagrin (par exemple, il va s'approcher de lui, le toucher et faire la moue).</p>	<p>Il est capable de se représenter des objets ou des personnes par une image interne (pensée symbolique). Par exemple, quand l'éducatrice lui parle de sa maman, il se forme une image d'elle dans sa tête.</p> <p>Il commence à jouer à faire semblant (par exemple, de donner le biberon à sa poupée).</p> <p>Il aime imiter ses parents ou d'autres enfants.</p> <p>Il acquiert la capacité d'imiter en l'absence du modèle (imitation différée).</p> <p>Il peut se concentrer quelques minutes sur une même tâche.</p> <p>Il place au bon endroit des formes géométriques simples dans un jouet conçu à cet effet.</p> <p>Il imbrique des figures géométriques ou des contenants de différentes tailles.</p> <p>Il est capable d'associer un objet réel et une image.</p>	<p>Il dit une vingtaine de mots.</p> <p>Il aime répéter de nouveaux mots ou de nouvelles expressions.</p> <p>Il utilise un seul mot pour décrire plusieurs réalités (par exemple, «pommes» pour tous les fruits).</p> <p>Il utilise ses premiers «mots-phrases», c'est-à-dire un mot qui est, pour lui, l'équivalent d'une phrase (par exemple, «lait» pour «le veau du lait»).</p> <p>Il aime imiter les cris des animaux.</p> <p>Il dit son prénom et appelle les personnes qu'il connaît par leur prénom.</p> <p>Vers 24 mois, il prononce ses premières phrases, c'est-à-dire une association de deux mots («Maman part!»).</p> <p>Il commence à poser des questions comme «Où maman?».</p> <p>Il chante quelques bribes de chansons.</p>

Exemples d'acquisitions entre 2 à 3 ans



Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant est en pleine phase du «non» et s'oppose souvent aux demandes des adultes.</p> <p>Il veut souvent faire par lui-même, c'est la phase du «J'suis capable tout seul».</p> <p>Il n'aime pas attendre et veut tout «tout de suite».</p> <p>Il ressent de nouvelles émotions : fierté, gêne, honte, etc.</p> <p>Il peut nommer les émotions qu'il éprouve (par exemple : «Je suis fâché») et reconnaître celles des autres.</p> <p>Il se met en colère si on ne comprend pas ce qu'il veut dire.</p> <p>Il arrive parfois, mais pas toujours, à maîtriser sa colère.</p> <p>Il persévère davantage lorsqu'il fait face à une difficulté.</p> <p>Il développe certaines peurs, comme celle du noir ou celle des monstres.</p> <p>Il aime qu'on respecte les routines.</p>	<p>Il est propre le jour.</p> <p>Motricité globale :</p> <p>Il saute sur place.</p> <p>Il peut lancer un ballon avec ses mains et l'attraper (à l'occasion) avec son corps.</p> <p>Il pédale à tricycle.</p> <p>Motricité fine :</p> <p>Il utilise davantage l'une de ses mains.</p> <p>Il empile jusqu'à 10 cubes.</p> <p>Il entaille du papier avec des ciseaux, en utilisant ses deux mains.</p> <p>Il tourne les pages d'un livre une à la fois.</p> <p>Il apprend à s'habiller et à se déshabiller (avec l'aide d'un adulte).</p> <p>Il mange avec une fourchette.</p> <p>Il boit au verre sans se salir.</p> <p>Il dessine ses premiers cercles.</p>	<p>Il comprend la notion de propriété et devient possessif («à moi!»).</p> <p>Il interagit beaucoup avec les autres enfants, mais préfère souvent jouer avec un enfant du même sexe.</p> <p>Il développe ses premières amitiés, même si elles sont parfois instables.</p> <p>Il manifeste parfois son désaccord en mordant ou en frappant les autres enfants.</p> <p>Il apprend quelques codes sociaux : dire bonjour, merci, etc.</p> <p>Il se soumet à certaines règles de conduite (par exemple, ne pas courir dans le couloir, ranger ses jouets, etc.).</p> <p>Il aime amorcer certaines activités, mais aussi participer à des activités suggérées par d'autres.</p> <p>Il aime rendre de petits services.</p>	<p>Il peut trier ou regrouper des objets selon leur forme, leur taille ou leur couleur.</p> <p>Il termine ses premiers casse-tête de six ou huit morceaux.</p> <p>Il peut nommer plusieurs parties de son corps (mais pas encore ses articulations).</p> <p>Il connaît son nom au complet, son âge ainsi que son sexe.</p> <p>Il compte jusqu'à cinq environ, mais ne peut compter que deux objets placés devant lui.</p> <p>Il saisit la notion de quantité et fait la différence entre un seul objet et plusieurs objets.</p> <p>Il comprend la différence entre petit et grand.</p> <p>Il commence à saisir les concepts associés au temps (bientôt, longtemps, avant, après, etc.).</p> <p>Il aime jouer à des jeux de faire semblant en groupe.</p>	<p>Il dispose d'un vocabulaire d'environ 450 mots.</p> <p>Il soliloque souvent (il se parle à voix haute), surtout lorsqu'il joue.</p> <p>Il commence à bâtir des phrases (sujet, verbe, complément), par exemple : «Maman partie travailler».</p> <p>Il parle de lui-même à la troisième personne en utilisant son prénom et il emploie quelques pronoms : moi, toi, etc.</p> <p>Il commence à construire des phrases négatives (Je veux pas!).</p> <p>Il comprend une phrase contenant deux directives simples.</p> <p>Il demande souvent «c'est quoi?».</p> <p>Il commence à utiliser le pluriel.</p> <p>Il chante quelques chansons.</p> <p>Il aime qu'on lui lise des histoires accompagnées d'images.</p>

Exemples d'acquisitions entre 3 à 4 ans



Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant se sépare facilement de ses parents.</p> <p>Si son environnement est favorable, il développe une estime de soi positive, il a le sentiment d'être quelqu'un de bien, qui a de la valeur aux yeux des autres.</p> <p>Il communique bien ce qu'il ressent.</p> <p>Il commence à maîtriser sa colère et tente de l'exprimer verbalement.</p> <p>Il fait parfois des cauchemars la nuit.</p> <p>Il manifeste un intérêt particulier pour le parent du sexe opposé.</p>	<p>Il est propre le jour et la nuit.</p> <p>Motricité globale :</p> <p>Il monte et descend les escaliers en posant un pied sur chaque marche.</p> <p>Il dirige bien son tricycle et contourne des obstacles.</p> <p>Il attrape un ballon avec les bras.</p> <p>Il donne un coup de pied sur un ballon en mouvement.</p> <p>Motricité fine :</p> <p>Il s'habille et se déshabille presque sans aide.</p> <p>Il visse et dévisse un couvercle.</p> <p>Il tient son crayon entre le pouce, l'index et le majeur.</p> <p>Il tient ses ciseaux d'une seule main.</p> <p>Il fait des boules et des serpents avec de la pâte à modeler.</p> <p>Il recopie une croix et un carré.</p> <p>Il dessine un bonhomme tétard.</p>	<p>Il se soumet davantage à l'autorité parentale.</p> <p>Il recherche l'approbation des adultes.</p> <p>Il partage plus volontiers ses jouets.</p> <p>Il aime particulièrement la compagnie des enfants, mais la supervision d'un adulte est souvent nécessaire pour gérer les conflits.</p> <p>Il fait preuve d'empathie lorsqu'un autre enfant a du chagrin et il cherche à l'aider.</p> <p>Il comprend la raison d'être d'un interdit.</p> <p>Il propose des jeux structurés aux autres enfants : «Veux-tu jouer au mémo avec moi?».</p> <p>Il participe aux jeux structurés proposés par ses camarades.</p> <p>Il est capable de respecter les règles d'un jeu de groupe pendant une courte période.</p> <p>Il demande la permission avant de faire ou d'utiliser quelque chose.</p>	<p>Il peut se concentrer plus longtemps sur un même jeu.</p> <p>Il fait preuve de créativité dans son jeu de faire semblant : un objet peut en représenter plusieurs autres.</p> <p>Il peut trier les objets selon diverses caractéristiques, mais aussi selon leur utilisation.</p> <p>Il compte jusqu'à 10 environ, mais ne peut compter plus de trois à six objets placés devant lui.</p> <p>Il peut reconnaître et nommer quelques formes géométriques.</p> <p>Il comprend ce que veut dire «le contraire de».</p> <p>Il comprend de mieux en mieux les concepts associés au temps (hier, demain, matin, midi, soir, etc.).</p> <p>Il comprend certains concepts de position (devant, derrière, etc.) et de mesure (poids, longueur, etc.).</p> <p>Il commence à dessiner de vrais objets, même s'ils sont le plus souvent méconnaissables.</p>	<p>Il a un vocabulaire d'environ 1000 mots.</p> <p>Il construit des phrases de cinq mots.</p> <p>Son langage est fluide et il a de vraies conversations avec ses camarades.</p> <p>Il comprend une phrase contenant trois directives simples.</p> <p>Il pose beaucoup de questions : «Où? Comment? Qu'est-ce que...? Pourquoi?», etc.</p> <p>Il est capable d'exprimer clairement ses besoins.</p> <p>Il récite des comptines et connaît plusieurs chansons.</p> <p>Il se décrit à l'aide de diverses caractéristiques.</p>

Exemples d'acquisitions entre 4 à 5 ans



Dimension affective	Dimension physique et motrice	Dimension sociale et morale	Dimension cognitive	Dimension langagière
<p>L'enfant surmonte ses peurs et ses frustrations par l'entremise des jeux de faire semblant.</p> <p>Il exprime sa colère par des mots et beaucoup moins par des gestes.</p> <p>Il supporte mieux l'échec ou la frustration.</p> <p>Il est capable de parler des émotions qu'il a ressenties lors d'un événement antérieur.</p> <p>Il tolère mieux un certain délai avant que ses besoins soient comblés.</p>	<p>Il a de moins en moins besoin de dormir le jour.</p> <p>Motricité globale :</p> <p>Il passe du tricycle à la bicyclette (avec deux roues stabilisatrices).</p> <p>Il lance un ballon avec précision et l'attrape avec ses bras remplis.</p> <p>Il attrape une balle avec ses mains.</p> <p>Il peut apprendre certaines techniques de nage de base.</p> <p>Motricité fine :</p> <p>Il est latéralisé (droitier ou gaucher).</p> <p>Il reproduit un objet ou un animal avec de la pâte à modeler.</p> <p>Il découpe un cercle.</p> <p>Ses dessins sont reconnaissables, et ses personnages sont plus détaillés.</p> <p>Il recopie des lettres et des chiffres.</p> <p>Il est capable d'attraper ses boutons s'il les voit.</p>	<p>Il aime faire des activités en groupe et coopère bien.</p> <p>Il apprécie les jeux de société dont les règles sont simples (jeux de loto, de mémoire, de dominos, etc.).</p> <p>Il est capable d'attendre son tour.</p> <p>Il a une ou un «meilleur ami» et il peut nommer les enfants qu'il considère comme ses amis.</p> <p>Il partage ses jouets spontanément.</p> <p>Il est capable de régler ses disputes avec les autres enfants de façon verbale.</p> <p>Il accepte de faire des compromis.</p> <p>S'il voit qu'un enfant a besoin d'aide, il propose spontanément de lui prêter main-forte.</p> <p>Il apprécie qu'on lui donne des responsabilités au sein du groupe.</p> <p>Il commence à s'autodiscipliner (respecte les consignes de lui-même).</p> <p>Il apprécie qu'on justifie nos interdictions.</p>	<p>Il comprend les positions «au-dessus» et «en dessous» ainsi que les termes «premier» et «dernier».</p> <p>Il comprend les concepts «plus» et «moins», ce qui jette les bases pour comprendre les additions et les soustractions.</p> <p>Il comprend les concepts «pareil» et «différent» (il commence par regrouper les pareils, puis il trouve les pas pareils).</p> <p>Il commence à différencier l'animé de l'inanimé.</p> <p>Il commence à saisir la différence entre le réel et l'imaginaire.</p> <p>Il peut se souvenir des événements du passé.</p> <p>Il commence à saisir les notions liées à la durée (une minute dure moins longtemps qu'une heure).</p> <p>Il différencie les quatre saisons.</p> <p>Il peut se concentrer suffisamment longtemps pour terminer sa tâche.</p>	<p>Il a un vocabulaire d'environ 1500 mots.</p> <p>Il est très curieux et demande souvent «Pourquoi?».</p> <p>Il utilise le passé, le présent et le futur.</p> <p>Il fait peu d'erreurs de syntaxe, mais il peut avoir de la difficulté à prononcer certains mots.</p> <p>Il peut raconter divers événements dans le bon ordre.</p> <p>Il a l'imagination très fertile et raconte des histoires où il mêle le réel et l'imaginaire.</p> <p>Il aime créer de nouveaux mots et inventer des rimes absurdes.</p> <p>Il peut nommer les contraires.</p> <p>Il s'intéresse aux mots qu'il voit dans ses livres d'histoires.</p> <p>Il écoute attentivement une histoire, même si elle n'est pas accompagnée d'images.</p>

Source : Accueillir la petite enfance, Le programme éducatif des services de garde du Québec. Ministère de la Famille et des Aînés. (p.83-89) Dépôt légal 2007. L. BOURGON et C. LAVALLÉ, *Échelle d'observation de la qualité éducative : les services de garde en installation pour les enfants de 18 mois ou plus*, Québec, ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille, 2004, p.22

Reproductions autorisées par Les Publications du Québec 2007.