

SIMPLIFIER LE PARCOURS DES FAMILLES

Semaine québécoise des familles

15 au 21 mai 2023

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS



**Bon à
savoir!**

Toutes les activités
sont gratuites.

La Ville de Rimouski et les organismes famille du milieu sont heureux de vous inviter à célébrer la Semaine québécoise des familles.

Le thème 2023 invite à la réflexion afin que tous les acteurs du milieu des familles travaillent ensemble à simplifier le quotidien des familles et à faire de l'accès aux services une priorité pour une société plus inclusive, plus forte, plus unie.

Participez en grand nombre aux différentes activités offertes!

1^{er} au 30 mai



Pour vous accompagner dans la parentalité, nous vous offrons en cadeau trois courtes capsules vidéo présentées par madame Roxane Larocque, psychologue 0-18 ans. Les sujets traités dans les capsules sont les suivants :

- La charge mentale : trouver notre bonheur familial sans crouler sous la pression;
- L'attachement : le favoriser sans se culpabiliser;
- L'autocompassion : développer la nôtre pour favoriser celle de nos enfants.

Vous pourrez écouter celles-ci dans le confort de votre foyer au moment qui vous conviendra. Pour visionner les capsules, vous n'avez qu'à vous rendre sur le www.rimouski.ca/semainefamille.

Bon visionnement!

Lundi 15 mai

BOUGER OU JOUER EN FAMILLE

En cette Journée internationale des familles, nous vous invitons à prendre un moment pour bouger ou jouer en famille; aller au parc, marcher, préparer une recette, sortir un jeu de société, jouer dehors, et ce, simplement pour le plaisir!

ATELIER PARENTS SUR L'ALIMENTATION

DE 9 H À 11 H

En famille, viens découvrir comment créer des collations idéales pour les enfants et expérimenter des recettes nutritives et équilibrées.

Pour parents et enfants de 0 à 5 ans

Inscription requise : 418 725-5315, poste 101 - **places limitées**

Lieu : Maison des Familles de Rimouski-Neigette

Mardi 16 mai

BAIN PARENTS/ENFANTS

DE 9 H 30 À 10 H 30

Le Centre périnatal Entre Deux Vagues vous invite à un bain gratuit. Une professionnelle du Centre sera sur place afin de répondre à vos questions.

Inscription requise : 418 723-3944

ou entredeuxvagues.com - **places limitées**

Lieu : bassin récréatif du complexe sportif Desjardins



Organisée en collaboration avec :



LA CHASSE AU TRÉSOR D'HECTOR

DE 9 H À 11 H 30

En famille, viens participer à la lecture d'un conte et réaliser différentes épreuves en lien avec la chasse au trésor.

Pour parents et enfants de 18 mois à 5 ans

Inscription requise : 418 725-5315, poste 102 – **places limitées**

Lieu : Maison des Familles de Rimouski-Neigette

Mardi 16 mai et mercredi 17 mai

INITIATION AUX TECHNIQUES DE RCR ET DVR

DE 18 H 30 À 21 H 30

Initiation aux manœuvres de réanimation cardiorespiratoire (RCR) et de dégagement des voies respiratoires (DVR) axée sur la pratique des techniques chez le bébé et l'enfant. Aucune carte de certification n'est délivrée aux participants.

Pour parents et grands-parents

Offerte par la Ville de Rimouski, en collaboration avec le Centre périnatal Entre Deux Vagues

Inscription requise : 418 724-3157 – **places limitées**

Lieu : salle GL-217 du complexe sportif Desjardins



Mercredi 17 mai

LES MINI-CHEFS

DE 9 H À 11 H 30

En famille, viens t'amuser à découvrir les groupes alimentaires, cuisiner et déguster une délicieuse recette.

Pour parents et enfants de 18 mois à 5 ans

Inscription requise : 418 725-5315, poste 102 – **places limitées**

Lieu : Maison des Familles de Rimouski-Neigette

Jeudi 18 mai

DISCO-ZUMBA

DE 9 H À 11 H 30

En famille, viens danser au rythme de la musique et créer ta propre boule disco.

Pour parents et enfants de 18 mois à 5 ans

Inscription requise : 418 725-5315, poste 102 – **places limitées**

Lieu : Maison des Familles de Rimouski-Neigette



Samedi 27 mai

ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE

DE 10 H À 15 H

Lieu : Collisée Financière Sun Life

À L'INTÉRIEUR :

- Jeux gonflables;
- Zone poupons pour les tout-petits;
- Zone sensorielle à découvrir;
- Espace lecture;
- Zone d'animation 2 à 5 ans avec la Maison des Familles de Rimouski-Neigette;
- Zone Lego La différence par Autisme de l'Est-du-Québec;
- Halte-bébé par Accueil-Maternité;
- Atelier de Land Art par l'Association forestière bas-laurentienne;
- Photo de famille au Photomaton;
- Initiation à la boxe avec Boxe Rimouski en collaboration avec Santé 2000, Le Club;
- Initiation aux arts du cirque avec l'école de cirque Satourne;
- Magie avec Bob le magicien, de 12 h 30 à 14 h 30;
- Activités scientifiques avec Technoscience Est-du-Québec, de 13 h à 15 h.

L'ÉPUISEMENT PARENTAL

DE 10 H À 11 H 30

Dans notre société actuelle qui valorise la productivité et la performance dans tous les domaines, on entend souvent parler de l'épuisement professionnel, mais est-il possible de vivre un épuisement parental? C'est ce que nous découvrirons lors de cet atelier animé par Sabrina Falardeau, psychoéducatrice.

Inscription requise : entredouxvagues.com ou 418 723-3944 – **places limitées**

Lieu : Centre périnatal Entre Deux Vagues

« DESSINE-MOI UNE FAMILLE »

DE 13 H À 16 H

Une invitation aux familles de toutes les origines et de toutes les générations. Un dessin doit bien valoir mille mots, nous y verrons alors de la diversité. Matériel fourni sur place. Nous vous souhaitons la bienvenue dans notre cour nouvellement aménagée.

Inscription requise : 418 722-8875

Lieu : Accueil-Maternité



Vendredi 19 mai

CAFÉ-CAUSERIE

DE 9 H À 11 H 30

En famille, viens rencontrer et échanger avec d'autres parents et faire la découverte de la pâte polymère.

Pour parents et enfants de 0 à 5 ans

Inscription requise : 418 725-5315, poste 101 – **places limitées**

Lieu : Maison des Familles de Rimouski-Neigette

Samedi 20 mai

BAIN ET PATINAGE LIBRE FAMILIAL

• **DE 12 H 55 À 14 H 50 : bain libre (bassin récréatif, jeux d'eau et kino-rivière)**

• **DE 16 H 30 À 17 H 30 : glace B**

Venez vous rafraîchir ou patiner en famille!

Lieu : complexe sportif Desjardins



Citébus et Taxibus pour la journée du 27 mai
www.rimouskibus.com

gratuits

À L'EXTÉRIEUR :

- Camion de pompier avec le Service de sécurité incendie;
- Autopatrouille de la Sûreté du Québec;
- Clinique de vérification des sièges d'auto;
- Distribution gratuite de plants d'arbres, à partir de 10 h; (quantité limitée, premiers arrivés, premiers servis!)
- Animation dirigée « Bouge en famille » par le Centre Périnatal Entre Deux Vagues, de 10 h à 11 h et de 14 h à 15 h. Une activité de mise en forme avec musique qui combinera plusieurs stations d'exercices.

Les grands-parents sont invités à accompagner leurs petits-enfants à cet événement. Participez à la fête en apportant votre repas pour pique-niquer en famille. Des tables seront aménagées sur place pour vous accueillir. Un service de restauration santé payant sera offert sur place.

Soyez au rendez-vous!

Pour information : 418 724-3299

Votre enfant a des besoins particuliers et vous souhaitez participer à la Fami-Fête? Une plage horaire offrant un environnement adapté sera consacrée à celui-ci ainsi qu'à votre famille lors de cette journée.

Pour assurer votre présence et avoir de l'information :
418 725-3870 ou accessibilite@rimouski.ca

Diffuseurs officiels de l'événement :

ENERGIE 98.7

102.9 rouge