

## Capsule d'Oxygène

Capsule d'Oxygène est un atelier s'adressant à toutes les mères ayant des enfants de 5 ans et moins qui désirent vivre avec plus de joie leur rôle parental.

Participer à Capsule d'Oxygène est une occasion unique d'échanger avec d'autres femmes ayant de jeunes enfants et vivant des situations similaires aux vôtres.



## Centre des Femmes de Saint-Laurent

Téléphone : 514-744-3513

Télécopie : 514-744-5609

Courriel : [info@cfstl.org](mailto:info@cfstl.org)


685, boul. Décarie bureau 101  
Saint-Laurent (Québec) H4L 5G4

Automne 2009 à hiver 2010

# Capsule d'Oxygène

**Groupe de discussion, d'entraide et de soutien pour les mères ayant des enfants de moins de 5 ans**

**Centre des Femmes de Saint-Laurent**  
514-744-3513 [info@cfstl.org](mailto:info@cfstl.org)



# Capsule d'Oxygène

c'est...

Bénéficier d'un lieu d'échanges et de rencontres entre mamans

Participer à des activités de ressourcement et d'épanouissement

Briser son isolement

Mieux connaître les réalités socio-économiques des femmes

## Le Centre offre aux participantes de Capsule d'Oxygène

- Une halte-garderie (places limitées)
- Des collations santé pour les enfants
- Des titres de transport
- Des ateliers, conférences et activités

Les rencontres de Capsule d'Oxygène ont lieu les lundis matins, de 9h00 à 11h30

\* Arrivée à 9h00 \*

\* INSCRIPTION OBLIGATOIRE \*

### Programmation 2009-2010

<b>14 septembre</b>	Pour partir du bon pied
<b>21 septembre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>28 septembre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>5 octobre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>12 octobre</b>	<i>Action de grâces</i>
<b>19 octobre</b>	Parent-guide parent-complice Intégration
<b>26 octobre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>2 novembre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>9 novembre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>16 novembre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>23 novembre</b>	Parent-guide parent-complice
<b>30 novembre</b>	Secourisme
<b>7 décembre</b>	Évaluation mi-étape
<i>Le Centre des Femmes sera fermé du 21 décembre 2009 au 4 janvier 2010</i>	
<b>25 janvier</b>	Gérer l'anxiété de nos enfants
<b>1 février</b>	Gérer l'anxiété de nos enfants (suite)
<b>8 février</b>	Parent-guide parent-complice
<b>15 février</b>	Parent-guide parent-complice
<b>22 février</b>	Parent-guide parent-complice
<b>1 mars</b>	Parent-guide parent-complice Intégration
<b>8 mars</b>	Communication du cœur
<b>15 mars</b>	Communication du cœur
<b>22 mars</b>	Communication du cœur
<b>29 mars</b>	Communication du cœur

**5 avril** *Lundi de Pâques*

**12 avril** Communication du cœur

**19 avril** Parent-guide parent-complice  
Intégration

**26 avril** Parent-guide parent-complice

**3 mai** Parent-guide parent-complice

**10 mai** Parent-guide parent-complice

**17 mai** **Sortie de groupe**

**25 mai** **Clôture et bilan**

Parent-guide parent-complice est une formation traitant d'une foule de sujets dont :

- le lâcher prise
- la création d'un lien avec l'enfant
- l'importance de l'écoute dans la communication
- les besoins de sécurité, de gratification, de compassion, d'humilité du parent
- les situations difficiles à gérer telles que les colères non contrôlées de l'enfant, l'heure du coucher, la rivalité entre frères et sœurs, le manque d'intérêt de l'enfant, etc.
- et plusieurs autres thématiques qui vous concernent !

*À noter que les participantes de Capsule d'Oxygène sont invitées à participer à la programmation régulière du Centre.  
Venez vous informer !*

Téléphone : 514-744-3513

Télécopie : 514-744-5609

Courriel : info@cfstl.org

685, boul. Décarie bureau 101  
Saint-Laurent (Québec) H4L 5G4