



# Café-causeries de l'Espace Famille

## MARS 2020

Échange sous forme de causerie.  
Vendredi de 9 h à 11 h — GRATUIT !

Centre communautaire Ste-Dorothée  
625 rue Sylvie — Local 115

**\*\*Halte-garderie gratuite pour les parents qui fréquentent le café-causerie, inscription obligatoire ! Places limitées.**

### VENDREDI 13 MARS 2020 9 h à 11 h

#### Projet tricot



Un **atelier gratuit** de **TRICOT** est à l'horaire. Joignez-vous à nous pour confectionner un magnifique foulard et prendre un bon café en bonne compagnie.

**\*Matériel requis :** Aiguille grandeur 5 et balle de laine moyenne de 70g.

### VENDREDI 20 MARS 2020 9 h à 11 h

#### Mon enfant a du tempérament !

Animé par **Josée Lemieux**, formatrice et accompagnatrice en petite enfance



Conférence afin de mieux outiller les parents sur les tempéraments des enfants.

Animé par Josée Lemieux, formatrice et accompagnatrice en petite enfance de *Forme ta Vie*.

### VENDREDI 27 MARS 2020 9 h à 11 h

#### Pas juste une maman ! Être plus qu'un parent !

Animé par **Karine Simard**, éducatrice spécialisée et coach familial



Nous vivons dans une société où brille la quête de perfection. Tout autour de nous nous incite à plus, à mieux, à plus rapide et **MAINTENANT**. Nous exigeons la perfection dans notre rôle parental. Nous nous créons des attentes disproportionnées vis-à-vis de nous-mêmes, de nos enfants et de notre environnement.

Venez explorer la possibilité d'atteindre l'équilibre en vous arrêtant un instant pour respirer, réfléchir et redéfinir votre rôle parental afin de redonner à votre quotidien SA MAGIE. Cette conférence vous donnera une stratégie efficace à suivre pour éviter de tomber dans le piège de la perfection.