



Halte-garderie

Petite-enfance 0-5 ans

Enfance 6-12 ans

Jeunesse 12-17 ans

Famille | Communauté

Paternité

Pour nous joindre: 450-662-0580



**PROGRAMMATION  
HIVER-PRINTEMPS  
2026**

# PETITE ENFANCE 0-5 ANS

## **Halte-garderie**

Lundis et mardis de 9:15 à 12:00

Vous avez besoin d'un répit et vous souhaitez que votre enfant s'amuse avec de nouveaux amis? Notre halte-garderie accueille les enfants de 6 mois à 5 ans. Chaque semaine, à travers des thèmes différents, les enfants s'amuse tout en stimulant leur développement.

Coût de 2,50\$ par enfant par matinée

Réservation par téléphone les jeudis 13:30

## **Les Petits Futés**

Les jeudis matin de 10:00 à 11:30

Du 2 au 30 avril 2026

Atelier préparatoire à la maternelle.

Une série de 5 ateliers d'activités amusantes et stimulantes.

À travers le jeu, les enfants développeront des habiletés favorisant une transition scolaire agréable et positive.



# PETITE ENFANCE 0-5 ANS

## ***Cuisimuse***

Parent-enfant 2 à 5 ans

Les jeudis matin de 10:00 à 11:30

Du 5 février au 19 mars 2026

Chaque semaine, notre amie Galette nous invite à explorer nos sens à travers différentes recettes. Les enfants auront la chance d'expérimenter des techniques de base de la cuisine et de goûter divers aliments.

## ***Le monde magique des émotions***

Parent-enfant 2 à 5 ans

Les mercredis de 10:00 à 11:30

Du 4 février au 25 mars 2026

Une série de 7 ateliers invitant les enfants à découvrir et explorer leurs émotions de base, tout en s'amusant à travers des parcours moteurs, des bricolages, des chansons et bien d'autres activités ludiques.



# ENFANCE 6-12 ANS

## ***Le coup de pouce***

Les mardis 16:30 à 17:30

Du 3 février au 31 mars 2026

Offre aux jeunes du primaire un lieu favorable à leurs apprentissages, du soutien dans les devoirs et leçons afin de promouvoir la persévérance scolaire. Le tout en collaboration avec les parents!

## ***À la découverte de soi***

Les jeudis de 16:30 à 18:00

5 février au 26 mars 2026

Une série de 7 ateliers exploratoires sur les émotions, l'anxiété, le bien-être et l'estime de soi à travers des activités créatives et artistiques.



# JEUNESSE 12-17 ANS

## **Local ADOS**

Mercredis, jeudis et vendredis  
16:00 à 21:00

Le local ADOS est un lieu animé et dynamique où les adolescents peuvent être eux-mêmes tout en ayant la chance de s'amuser et de s'impliquer dans divers projets avec le soutien d'intervenants. Nous tenons des ateliers de prévention et de sensibilisation sur différents sujets dont la sexualité, l'amour, l'amitié, la dépendance, la toxicomanie, etc. De plus, plusieurs soirées thématiques sont prévues afin d'animer le milieu de vie!

## **Espace études**

*Sur une base volontaire, les mercredis, jeudis, vendredis  
16:00-21:00*

Un espace chaleureux offrant la possibilité aux jeunes d'étudier ainsi que de faire leurs devoirs. Ils sont libres d'étudier en groupe pour s'entraider ou de manière individuelle.



***Pour connaître tous nos ateliers,  
suivez-nous sur nos réseaux sociaux!***



# JEUNESSE COMMUNAUTÉ-ÉCOLE

## ***Présence dans les écoles secondaires***

Horizon Jeunesse et Odyssée-des-Jeunes

L'équipe Collaboration Jeunesse assure une présence quotidienne dans les écoles afin de promouvoir la santé globale positive des jeunes et de prévenir les dépendances.

En partenariat avec le *Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux* (CISSS de Laval), les équipes-écoles, les familles et les partenaires, nos intervenantes jeunesse communauté-école s'emploient à créer une synergie dynamique, actuelle et novatrice, plaçant les jeunes au cœur de leurs actions.

Elles organisent également des kiosques, des ateliers et des présentations en classe pour soutenir les jeunes sur des sujets tels que la gestion du stress, la santé mentale, les relations sociales et la prévention des comportements à risque.

## ***Parent d'ado... une traversée***

Atelier pour parents d'adolescents entre 12 et 17 ans

Du 23 mars au 11 mai 2026

Les lundis 18:30 à 20:30

Ces ateliers offrent l'opportunité de mieux comprendre, guider et inspirer son adolescent au quotidien. C'est un espace d'échange entre parents où ils pourront partager des outils et stratégies concrètes pour accompagner son enfant.



# FAMILLE COMMUNAUTÉ

## ***Milieu de vie***

*Ouvert à tous*

Du lundi au vendredi 9:00 à 16:00

En tout temps, vous êtes bienvenus à la Maison de Quartier Vimont! Que ce soit pour trouver une oreille attentive, chercher des conseils et ressources, avoir accès à Internet ou simplement changer d'air? Nos locaux sont ouverts et notre équipe est disponible pour vous recevoir.

## ***Ateliers préparatoires à l'arrivée d'un enfant***

Les jeudis de 19:00 à 21:00

Début le 26 mars au 30 avril 2026

Échanges et discussions sur des thèmes permettant de répondre aux questionnements des futurs parents tout en favorisant la coparentalité et l'organisation de la vie de famille en lien avec la venue de bébé.



# FAMILLE COMMUNAUTÉ

## ***Parent de tout-petit...Quel défi!***

Les lundis de 9:30 à 12:00

Du 2 février au 16 mars 2026

Atelier d'échanges et de discussions visant à outiller les parents afin de soutenir le développement des habiletés sociales et de l'autocontrôle de leur enfant. Cet atelier s'inscrit en complémentarité avec le programme *Brindami* et permet le réinvestissement des apprentissages à la maison.

## ***Espace Parents***

*Atelier destiné aux parents d'enfants de tout âge*

Les mardis de 9:30 à 12:00

Du 10 mars au 28 avril 2026

Espace Parents est un lieu d'échange sur la vie de parent. Au menu: causeries, conférences et activités variées aux couleurs de ses participantes!





# FAMILLE COMMUNAUTÉ

## **Bébés Câlins**

*Atelier parent-bébé  
(0-1 an)*



Les mercredis de 13:30 à 14:45 du 4 février  
au 25 mars 2026

À travers différents thèmes ou activités,  
venez faire l'acquisition de connaissances  
sur le développement de l'enfant dans un  
lieu de bienveillance et de partage  
d'expérience parentale sans jugement.

## **Programmes de soutien aux parents**

Chaque famille vit avec ses propres réalités  
et défis! Parfois, un soutien plus individualisé  
peut faire une grande différence. Notre  
approche se distingue par un accueil  
personnalisé où chaque famille est reçue  
avec chaleur et respect. Nous  
accompagnons le parent selon ses besoins  
(suivi psychosocial, offre d'ateliers), tout en  
respectant son rythme, dans le but de  
faciliter son quotidien.



# FAMILLE COMMUNAUTÉ

## ***La violence dans les relations amoureuses de nos ados***

*Atelier pour parents*

Les mardis matins de 9:30 à 12:00

Du 3 au 24 février 2026. Inscription obligatoire.

Une série de quatre ateliers sur la violence dans les relations intimes qui touche également les adolescents. L'objectif est d'accroître les connaissances des parents afin qu'ils puissent mieux accompagner les adolescents. Des notions telles que l'estime de soi, les étapes du cycle de la violence, les conflits, les facteurs de risque et de protection ainsi que les attitudes à privilégier seront couvertes en utilisant plusieurs activités variées et dynamiques.

## ***Soirées de jeux en famille***

*Atelier pour l'ensemble de la famille (3 ans et +)*

Un mardi soir par mois de 18:30 à 20:00

27 janvier, 17 février, 24 mars et 21 avril 2026

Une fois par mois, vous êtes invité à venir vous amuser avec toute la famille à des jeux de société, animés par deux intervenants dynamiques! Grands-parents, oncles, tantes, tout le monde est le bienvenu!

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES. PLACES LIMITÉES.

# FAMILLE COMMUNAUTÉ

## **Pour les familles qui ont un enfant à besoins particuliers**

### **Ateliers Équilibre suite (étape 1)**

*Pour parents d'enfant à besoins particuliers 2-17 ans*

Un mercredi soir sur deux, de 18:30 à 20:00

11 février, 25 février, 11 mars 2026

Série de 6 ateliers qui a pour but de soutenir les parents qui ont des enfants à besoins particuliers (au niveau social, langagier, comportemental) avec ou sans diagnostic. Les thèmes abordés seront: le stress parental, la collaboration avec le personnel gravitant autour de l'enfant, la coparentalité, les relations familiales, et plus encore!

### **Soupers Équilibre (étape 2)**

*Groupe de soutien pour parents d'enfant à besoins particuliers 2-17 ans*

Un lundi soir par mois de 18:30 à 20:30

2 février, 9 mars, 13 avril, 4 mai 2026

Rencontres mensuelles qui ont pour but de soutenir les parents qui ont des enfants à besoins particuliers (au niveau social, langagier, comportemental) avec ou sans diagnostic. Autour d'un repas, vous pourrez échanger sur les sujets qui vous préoccupent, avec des gens qui partagent votre réalité.

### **Rencontres individuelles (ouvert à tous)**

Possibilité de rencontres, au besoin, pour vous soutenir dans votre quotidien. Sur rendez-vous.

# PATERNITÉ

## ***La Route de la paternité***

Programme de soutien pour accompagner les pères dès l'annonce de la grossesse de leur partenaire.



## ***Soupers de boys***

*Atelier pour pères*

Un atelier par mois, la dernière semaine du mois, de 19:00 à 21:00

Groupe de discussion sur les enjeux et les défis reliés à la parentalité. Thème différent chaque mois.

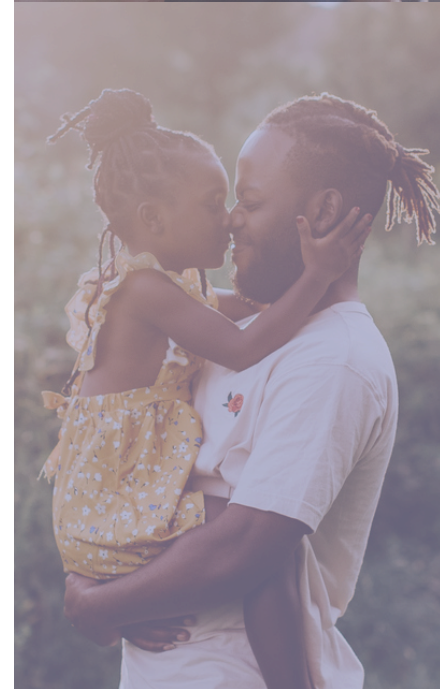


## ***Band de boys***

Atelier de musique pour pères

Les mardis 1 à 2 fois par mois.  
De 19:00 à 21:00

Groupe de pratique de musique pour pères.  
Instruments disponibles sur place.



# PATERNITÉ

## ***Bouge avec papa***

*Atelier sportif père-enfant 3 ans et +*

Un mardi par mois de 18h30 à 19h30

24 février, 31 mars, 28 avril, 26 mai

Activités sportives animées dans le gymnase d'une école du secteur. Différents sports seront proposés tous les mois.

## ***Atelier culinaire***

*Père-enfant 3 ans et +*

Un mardi par mois de 18h30 à 19h30

10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai

Un soir par mois, venez passer moment privilégié avec votre enfant! Ensemble, vous préparerez différents plats tout en développant son autonomie, sa confiance et le plaisir de cuisiner.



## ***Jeux de table papa enfant***

*Père-enfant 3 ans et +*

Un mardi par mois de 18h30 à 19h30

3 février, 17 mars, 7 avril, 5 mai

Profitez de multiple tables de jeu (table de billard, babyfoot, mississippi et air hockey) dans un environnement favorisant le plaisir et les discussions. Collation et breuvage fournis.