



CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA SPEFSA

mars 2008

Activité : **Goûter-causerie** (après l'heure de conte au **Centre de Ressources Francothèque**)

Venez chez nous pour faire connaissance et discutez avec notre nutritionniste. Un goûter santé vous est offert.

Date : tous les mercredis en mars **Heure** : de 11h30 à 12h45

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit **Inscription** : une semaine avant

Atelier : **L'estime de soi chez les enfants**

Augmenter l'estime de soi chez l'enfant; Aider son enfant à ...

Dates : mercredi 5 mars 2008 **Heure** : de 13h à 15h ou de 18h30 à 20h30

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit **Inscription** avant le 4 mars 2008

Activité : **Café-causerie. Thème : survivre à la séparation**

Venez prendre le café chez nous! Notre travailleuse sociale mènera la discussion du groupe dans une atmosphère détendue.

Date : jeudi 6 mars **Heure** : de 10h00 à 11h30

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit **Inscription** : avant le 5 mars

Formation : **Premiers soins/RCR en français (avec la Croix Rouge)**

Cours STANDARD de 16h pour les parents, profs, gardien(ne)s... ou cours de RÉ-CERTIFICATION de 8h pour le mise-à-jour des personnes ayant déjà suivi le cours standard ou de la petite enfance

Date: 16h de formation le weekend du 15-16 mars 9h-16h.

Date cours de ré-certification : dimanche 9 mars, 9h-16h.

Lieu : la SPEFSA **Coût** : \$40 **Inscription** : une semaine avant la date prévue

Atelier : **La discipline et mon enfant (1^{ère} partie)**

Améliorer le contexte familial et augmenter l'estime de soi chez l'enfant; Aider son enfant à atteindre un meilleur fonctionnement

Dates : mercredi 12 mars **Heure** : de 13h à 15h ou de 18h30 à 20h30

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit **Inscription** : avant le 19 février 2008

Activité : **Brico-conte. Thème : le Saint Patrick!**

Vos enfants sont les bienvenues de venir participer à notre heure de conte et bricolage sur le thème du Saint Patrick!

Date : lundi 17 mars **Heure** : de 10h30 à 11h45

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit

Atelier : **Communication familiale efficace**

Posséder de meilleures habiletés de communication dans notre quotidien; Améliorer nos relations avec les autres

Dates : mercredi 19 mars 2008 **Heure** : de 13h à 15h ou de 18h30 à 20h30

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit **Inscription** avant le 18 mars 2008

Activité : **Village des Enfants aux Festival des Sucres!**

Les activités et bricolages pour vos enfants aux Festival des Sucres. Visitez le site web de l'ACFA pour plus de renseignements

Date : samedi 22 mars 2008 **Lieu** : Symons Valley Ranch

Atelier : **Gestion de Stress**

Comprendre ce qu'est le stress et se donner des moyens pour mieux le gérer; Améliorer notre qualité de vie et notre santé

Date : mercredi 26 mars 2008 **Heure** : de 13h à 15h ou de 18h30 à 20h30

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit **Inscription** avant le 25 mars 2008

Activité : **Éveil à la musique**

Les instruments, les chansons, les bricolages – une opportunité pour les petits de venir découvrir les instruments et s'exprimer par la voie du rythme et musique.

Date : jeudi 27 mars 2008 **Heure** : de 10h30 à 11h45

Lieu : la SPEFSA **Coût** : gratuit

Activité : **Cuisine collective**

Venez participer à la création des plats équilibrés, simples et économiques pour toute la famille!

Notre Nutritionniste sera sur place pour répondre à toutes vos questions!

Date : lundi 31 mars 2008 **Heure** : de 18h30 à 20h30

Lieu : à confirmer **Coût** : contactez-nous **Inscription** avant le 19 mars 2008

Pour vous inscrire ou pour plus de renseignements, veuillez nous contacter par courriel à

info@spefsa.com ou par téléphone à 403-249-0525.

Un service de garde pour les enfants de nos participants pourrait être mis en place pendant la durée des ateliers proposés.

Veuillez nous contacter préalablement.