



Info P'tit Bonheur

Hiver 2023

Vous souvenez-vous qu'au P'tit bonheur, nous offrons le répit-gardiennage, hé oui !

Vous savez les familles avec des petits enfants de 0 à 18 mois qui vivent ex : une période de grande fatigue, de stress ou bien qui voudraient juste un moment pour décompresser ou faire le vide , question de refaire une banque d'énergie vous pouvez faire la demande pour une période de 10 semaines à raison de 3 heures par semaines. Avec le jumelage d'une famille et d'un bénévole, c'est possible et non seulement c'est gratuit. Le ou la bénévole va a votre domicile, occupe les enfants le temps que vous prenez le temps pour vous au quel vous avez besoin.

Bonne idée non !! Parfois un répit nous permet d'être à notre meilleur pour nos enfants et notre famille.

Si l'idée de préparer l'horaire pendant le relâche scolaire vous stresse, nous vous avons préparé un guide de survie.

1. Planifier mais pas trop, ...
2. Impliquer vos enfants, ...
3. Respectez votre budget, ...
4. Pas de cadran, pas d'heure de dodo, ...
5. Prenez un bol d'air frais, ...
6. Séparez-vous les tâches, ...
7. Au diable les corvées ménagères, ...
8. Le plus important..Relaxer en famille, ...



Services du P'tit bonheur

- . **Répit-gardiennage** pour les enfants de la naissance à six mois ou plus selon la situation
- . **Support** psychologique et petits **conseils** techniques (par le biais d'appels amicaux et ou visite à domicile)
- . **Location d'équipements** sécuritaires pour bébé et enfants ainsi prêt ou don de jouets éducatifs
- . **Dépannage vestimentaire** pour bébé et enfants
- . **Dépannage de nourriture** : lait, couche, produits hygiène
- . **Services d'accompagnement-transport** : Pour visite médicales et/ou sociales lors de référence
- . Ces services sont offerts aux familles vivant sur le territoire Saint-Siméon à Port-Daniel inclusivement.



« La famille est la chose la plus importante au monde. » ~ Princesse Diana

Quelques petits mots et conseils pour vous ...

Noël 2022

Comme vous savez, cette année encore, nous sommes allés distribuer des cadeaux dans vos familles. Nous tenons à vous remercier vous les papas et les mamans de nous avoir laissés rentrer dans votre foyer, grâce à cela nous avons pu voir vos enfants et constater leur bonheur de notre visite. Vous aviez été patients de nous attendre malgré le retard dans notre horaire. Merci de votre patience et de votre générosité que tout cela à occasionner. Ce fut une réussite et un bonheur d'avoir visiter chacun de vous.



Les engelures

Par temps très froid, le sang circule moins bien. Il se rend donc moins facilement aux extrémités (joues, oreilles, menton, nez, mains et pieds). La peau peut alors geler : elle rougit, elle picote, puis elle peut finir par blanchir dans les cas plus graves. **Pour soigner une engelure, il faut aller à l'intérieur, retirer doucement le vêtement qui recouvre la partie gelée et la réchauffer** avec vos mains, sous vos bras ou dans de l'eau tiède. Il est important de ne pas frotter la partie du corps qui a gelé et de ne pas y appliquer de neige ni de corps gras. Il ne faut pas non plus la plonger dans de l'eau chaude ou froide. Pour en savoir plus : [L'engelure](#)
Source: Naître et Grandir - Janvier 2023

Maman qui allaite



Supportons-Lait

Groupe d'entraide à l'allaitement maternel de la Baie-des-Chaleurs, famille, grossesse (Gaspésie, Québec)

Nos objectifs :

- Offrir des cours et ateliers au sujet de l'allaitement aux couples qui attendent un enfant.
- Offrir des consultations en allaitement maternel aux mères qui allaitent.
- Assurer la formation et le soutien des mairaines d'allaitement.
- Offrir du support tout au long de l'expérience d'allaitement en organisant des rencontres visant à sécuriser les parents désirant vivre l'expérience de l'allaitement maternel.

 (418-391-2166)



**CENTRE D'ACTION
BÉNÉVOLE**
SAINT-SIMÉON • PORT-DANIEL

**Service de soutien parental
0-6 ans, Le P'tit Bonheur**

Céline Fourcaudot

Intervenante-accompagnatrice
Service de soutien parental le
P'tit Bonheur
418-752-5577 poste 4