

## RENCONTRE PARENTS – ENFANTS – KINÉSIOLOGUE

Des rencontres parents-enfants-kinésiologue seront organisées au cours des prochains mois. Chacune des rencontres aura lieu à la Maison de la famille de Val-d'Or, située au 755, 4<sup>e</sup> avenue, à 10h00. Vos enfants sont les bienvenus.

À chacune des rencontres, il y aura un échange entre les parents présents et la kinésiologue sur un thème particulier. L'activité se terminera par une séance d'exercices parents-enfants.

Le *kinésiologue* est le professionnel de la santé, spécialiste de *l'activité physique*, qui par le biais d'une intervention personnalisée et sécuritaire contribue au *maintien* ou à *l'amélioration* de la *santé* des individus.

Voici la liste des rencontres :

**13 septembre 2010** *Thème* : La pratique régulière d'activité physique à tout âge  
*Contenu* : Définition, bénéfices, recommandations, enfants, adultes,... et toutes les réponses à vos questions!

**4 octobre 2010** *Thème* : L'activité physique post accouchement  
*Contenu* : Exercices physiques à faire suite à son accouchement, prendre du temps pour soi, éviter le « baby blues »... et toute les réponses à vos questions!



**1<sup>er</sup> novembre 2010** *Thème* : Bougeons en famille  
*Contenu* : Exercices pour les parents avec ou sans enfant et présentation d'outils pouvant aider à bouger. Découvertes assurées!

**6 décembre 2010** *Thème* : Découvrons le ballon  
*Contenu* : Découverte du ballon stabilisateur (et/ou d'un ballon quelconque) et de son utilité chez les parents et chez les enfants. Fous rires garantis!

**10 janvier 2011**

Thème : Les saines habitudes de vie dans nos familles

Contenu : Qu'elles sont les saines habitudes de vie à développer chez nos enfants (et nous-mêmes) et comment y parvenir? Vous repartirez les mains et la tête pleines d'outils et d'idées géniales!



**7 février 2011**

Thème : Développement moteur optimal de votre enfant

Contenu : rencontre avec une ergothérapeute spécialisée en petite enfance. Trucs et astuces sont au programme!

**7 mars 2011**

Thème : La pratique régulière d'activité physique à tout âge

Contenu : définition, bénéfices, recommandations, post-partum, chez les enfants, les adultes,... et toutes les réponses à vos questions!

**4 avril 2011**

Thème : L'activité physique post accouchement

Contenu : Exercices physiques à faire suite à son accouchement, prendre du temps pour soi, éviter le « baby blues »... et toute les réponses à vos questions!



**2 mai 2011**

Thème : Les saines habitudes de vie dans nos familles

Contenu : Qu'elles sont les saines habitudes de vie à développer chez nos enfants (et nous-mêmes) et comment y parvenir? Vous repartirez les mains et la tête pleines d'outils et d'idées géniales!

**6 juin 2011**

Thème : Découvrons le ballon

Contenu : Découverte du ballon stabilisateur (et/ou d'un ballon quelconque) et de son utilité chez les parents et chez les enfants. Fous rires garantis!

Si vous avez des suggestions, des idées sur des thèmes que vous aimeriez entendre discuter, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Vous pouvez le faire en écrivant à l'adresse suivante : [veronique\\_bedard1@ssss.gouv.qc.ca](mailto:veronique_bedard1@ssss.gouv.qc.ca) ou en discutant avec les intervenants de la Maison de la Famille ou l'équipe de périnatalité de votre secteur.

Au plaisir de vous voir en grand nombre!!!!

