



**Au mois d'avril, Halte la Ressource resserre plus que jamais ses liens avec les familles!**



### **Halte répit pour les 5 ans et moins**

Que ce soit pour faire l'épicerie ou aller à un rendez-vous ou tout simplement pour vous offrir un peu de temps histoire de recharger vos batteries, Halte la Ressource vous propose un milieu accueillant et chaleureux pour prendre soin de vos enfants. Appelez-nous pour plus de détails! Places selon disponibilités.

### **Le coin couture s'ajuste à vos besoins!**



Que vous vouliez retailer des vêtements ou en rallonger ou tout simplement faire vos premiers pas en couture, Halte la Ressource vous offre un espace taillé à vos besoins. Un accompagnement personnalisé vous y attend en toute simplicité.

**Choisissez votre horaire mais inscrivez-vous avant!**

**Halte-répit gratuite** pour les enfants accompagnant leur maman les mercredis de 9h00 à 12h et les mardis de 13h00 à 16h00

**Coût : 5\$. Inscription requise, places limitées**

## **Les vendredis à soi ou en famille**

**Les 8, 15 et 29 avril**, deux activités à enfileur en brochette ou à consommer séparément!



### **Un espace à soi : Éducation somatique de 17h à 18h**

**Coût 2\$**

Venez améliorer votre posture et équilibre et apprenez à gérer votre respiration et à diminuer le stress. Il n'y a pas de correction ou de modèle. Chaque participantE explore différentes façons de se mouvoir afin d'élargir son potentiel de mouvement et de trouver des chemins plus organiques et fonctionnels. Espace de jeux disponible, inscription obligatoire.



### **Dis, qu'est-ce qu'on fait à manger! de 18h30 à 20h30**

**Coût 4\$**

Venez concocter des recettes économiques et rapides à réaliser, format familial, et dégustez-les sur place. Parent-enfant bienvenu. Inscription obligatoire.

**Activités parents-enfants**  
**Mettons-y de la couleur et des mots !**



**Étoffes de vie : Atelier d'arts plastiques Coût 2\$**

Dis-moi comment tu te vois et je te dirai qui nous sommes? Initiez-vous en famille aux techniques mixtes tout en réalisation des autoreprésentations. Comment vous sentez-vous aujourd'hui? Dragon ou poisson?

**Les mercredis 13 et 20 avril de 15h à 17h**

**Raconte-moi un fromage : Gratuit**

Que peuvent bien avoir en commun un Yaourt andalou et une Babouche arménienne! Venez découvrir une histoire d'amour née d'acrostiche qui vous mettra l'eau à la bouche!

**Le samedi 9 de 10h à 11h**

**Délivre : Atelier de collage et de création pour toute la famille Coût 2\$**

Une forme peut en cacher une autre! «Un... font deux», une forme simple est découpée et vous devrez la réinventer, une histoire reste à écrire ....en papier!!

**Les samedi 16 et 30 avril de 10h à 12h**

**Halte la Ressource**  
**2105, rue Beaubien Est, angle De Lorimier, Montréal, QC, H2G 1M5**  
**514-524-0073**  
**[info@haltelaressource.org](mailto:info@haltelaressource.org)**  
**[www.haltelaressource.org](http://www.haltelaressource.org)**