

Centre de la petite enfance Ottawa-Orléans Ontario Early Years Centre




Reminders

- *Nut-free and Scent-free environment
- *Please do not take pictures at the EYC
- *Bring indoor shoes

Rappels

- *Milieu sans noix et sans parfum
- *SVP ne pas prendre des photos au CPE
- *Apporter des souliers d'intérieur

MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
9h-11h Porte ouverte Français (0 à 6 ans)	9:00-11:00am English Drop-in (Birth to age 6)	9:30-11:00am Cumberland Drop-in (0 to 6 years) Porte ouverte à Cumberland (0 à 6 ans) (1115 Dunning Rd. R.J. Kennedy Arena)	9h-11h Porte ouverte Français (0 à 6 ans)	9:00-11:00am English Drop-in (Birth to age 6)	9:00-11:00am <u>Drop-in (0-6yrs)/ Porte ouverte (0 à 6 ans)</u> • March 12, 19 mars • April 9, 16, 23, 30 avril • May 14, 28 mai
1:15-2:45pm Infant Drop-in (0 to 12 months) Porte ouverte pour bébés (0 à 12mois) Special activities / Activités spéciales: • March 21: Infant Massage Demo • April 18: Sleep Q&A	1:15-2:45pm Infant Drop-in (0 to 12 months) Porte ouverte pour bébés (0 à 12mois) Special activity / Activité spéciale: • May 17: Infant Massage Demo	Please register for this special activity on Wednesday March 16 SVP vous inscrire pour cette activité special du mercredi le 16 mars 9:45-10:45am JUNKYARD SYMPHONY Junkyard Symphony jams with the audience along to the beat of the junk. Volunteers get to drum on buckets, dance the Macarena, shake shakers, do the limbo and have a ball! Junkyard Symphony jonglent avec le public sur le battement de babioles recyclées. Des volontaires peuvent « battre du tambour » avec des seaux, danser la Macarena, faire du « limbo » et jouer au ballon. Le Junkyard Jam est amusant pour la famille entière!	1:30-3:00pm Breastfeeding Support Drop-in & Parenting in Ottawa Drop-in Groupe de soutien à l'allaitement et Carrefour 'Être parent a Ottawa' 		Saturday / Samedi DAD and children Drop-in (0-6yrs) Porte ouverte pour PAPA et enfants (0 à 6 ans) 9:00-11:00am • March 5 mars • April 2 avril • May 7 mai

Activités spéciales pendant les portes ouvertes

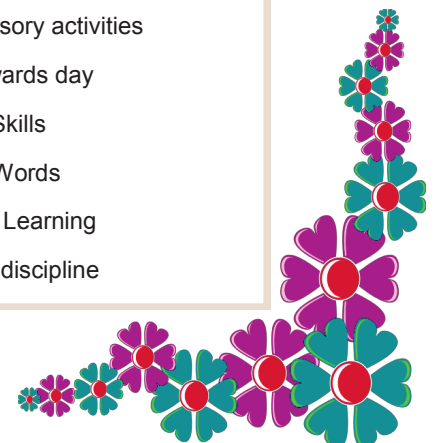
- Lundi le 14 mars: Activités sensorielles
- Jeudi le 17 mars: **Journée en vert**
- Lundi le 4 avril: Premiers Mots
- Jeudi le 7 avril : Alphabétisation
- Lundi le 25 avril: Apprentissage à la propreté
- Jeudi le 26 mai: Discipline positive

Drop-in Special activities

- Tuesday March 15: Sensory activities
- Friday March 18: Backwards day
- Friday April 8: Literacy Skills
- Tuesday April 26: First Words
- Tuesday April 29: Toilet Learning
- Friday May 27: Positive discipline

Le Centre sera fermé à ces dates / The Centre will be closed on the following dates

- 25, 26, 28 mars / March 25, 26, 28
- 21, 23 mai / May 21, 23



Registration is required for all workshops **613-830-4357** Inscription requise pour participer aux ateliers

For Baby / Pour bébé

BABY-WEARING LATIN DANCE (For parents and babies)

Moms and dads get fit with their babies by learning fun steps to the rhythmic beats of Salsa and other Latin dances. This class is open to everyone, you don't even need to know how to dance! Your baby will love being swayed while in direct contact with you! We recommend that your child be at least 6–8 weeks old, as well by that time a mother has normally recovered enough to begin exercising. Be sure to wear comfortable clothing that allows movement. Bring your own baby carrier to class.

SALSA PORTAGE (Pour parents et bébés)

Aux rythmes de la Salsa et autres danses latines, mamans et papas aussi se mettent en forme avec leur bébé tout en s'amusant. Ce cours est ouvert à tous, nul besoin de savoir danser! Votre bébé aura plaisir à se sentir à nouveau bercé, collé en contact direct contre vous. Nous recommandons que le bébé soit âgé d'un minimum de 6 à 8 semaines, c'est également à cette période que la maman est habituellement prête à reprendre l'exercice. Pour la classe portez des vêtements confortables pour bouger. Apportez votre porte-bébé pour la classe.

Wednesday March 30
Mercredi le 30 mars
2:00-3:00pm

Facilitator/Animatrice:
Esther America Dance/Danse

English and French
workshop / Atelier en anglais
et en français

FOUNDATION FOR HEALTHY SLEEP (for parents of newborns up to age 2)

Learn all you need to know about the foundations for healthy sleep and how making minor adjustments can help improve your little one's sleep, this class is designed for you! In this 2 hour class we will discuss all the important foundation elements including; Sleep cues (how to tell when your child is ready for sleep), Wake windows (how long they should be awake between sleeps), Learn gentle ways to transition from sleeping in your arms, swing, bouncer, co-sleeping to their own bed, Routines and Schedules (including ideal schedules for different ages), Setting up the optimal environment, How to maximize sleep, Expectations of sleep (how much sleep your child should be getting), Nutrition and how it affects sleep. There will also be time at the end of class for some questions and answers.

Facilitator: Elisa Costanza-Reyes, Holistic Infant and Child Sleep Consultant, Co-Founder of Restful Parenting

English workshop / Atelier en anglais

Thursday March 31
7:00-9:00pm Location:
Charlemagne Preschool
Resource Centre,
750 B Charlemagne Blvd.
*****Register by calling :**
613-834-0081***

OR

Wednesday May 18
7:00-9:00pm Location:
EYC, 240 Centrum, Orléans

*****Register by calling :**
613-830-4357***

PARENT AND BABY YOGA (for parents and babies)

Enjoy a fun, relaxed class doing yoga with your baby and some baby massage along with singing, breathing and meditation. Baby and you will stretch and balance together in different yoga poses helping to support your postpartum healing and toning. Another activity will be some circle yoga as a group. The class is open for infants 6 weeks old to the creeping stage. Please dress comfortably and bring a blanket and toy for your baby. Know it is okay to have some interruptions during the class e.g. needing to feed your baby. Just go with the flow!

YOGA PARENT ET BÉBÉ (pour parents et bébés)

Venez-vous amuser avec votre bébé en participant à une classe de yoga ainsi qu'une petite introduction au massage pour bébé, chansons, respiration et méditation. Cette classe est offerte aux bébés entre 6 semaines et jusqu'à ce que bébé soit mobile. Vous pouvez vous arrêter à tout moment pendant la classe pour nourrir ou prendre une pause avec votre bébé. Habillez-vous confortablement et apportez une couverture pour votre bébé.

Wednesday April 6
Mercredi le 6 avril
2:00-3:00pm

Facilitator/animatrice:

Club Yoga

English and French
workshop / Atelier en anglais
et en français

BABY SIGNS AND SONGS (4 session workshop for parents and babies 6 to 12 months)

Babies understand language long before they can speak. This is a fun and practical workshop for parents and caregivers. You will learn 50 to 75 of the most common signs used with babies along with songs centered on babies' routines.

Friday April 22, 29, May 6
& 13
10:00-11:00am

Facilitator: Becky Cronin

English workshop / Atelier en
anglais

PARENT AND BABY FITNESS (For babies 6 weeks and older)

New moms can come learn a few tips and tricks to help them get into shape! Use a baby carrier, car seat or your baby (who are old enough to support their head) and work to improve strength, cardiovascular fitness, balance and flexibility. Bond with your baby and meet other new moms. As your baby grows, it will provide you with more resistance, making your workout more challenging! Please ensure your doctor has granted permission to begin exercise.

Wednesday May 11
Mercredi le 11 mai
2:00-3:00pm

Facilitator/Animatrice:
Mélanie Boissonneault,
VitaminM Fitness, Yoga and
Fitness Instructor and
Personal Trainer, YMCA and
CanFit Certified
English and French
workshop / Atelier en anglais
et en français

EXERCICE POUR PARENT ET BÉBÉ (Pour bébé de 6 semaines et plus)

Venez apprendre quelques exercices afin de vous remettre en forme! Vous pouvez utiliser votre porte-bébé, un siège d'auto ou simplement votre bébé (qui est capable de supporter sa tête) pour faire l'entraînement qui travaillera votre cardiovasculaire, l'équilibre et la flexibilité. Cette classe favorise l'attachement avec votre bébé et vous aurez la chance de rencontrer d'autres mamans. Assurez-vous d'avoir reçu le consentement de votre médecin avant de débiter un nouvel entraînement.

Registration is required for all workshops **613-830-4357** Inscription requise pour participer aux ateliers

<p>HOMEMADE BABY FOOD=SIMPLE AND DELICIOUS (For parents and babies 0-6months) Homemade baby food is simple and delicious for your baby, but how and when to start solids? We will make a few different types of baby purees together with different tools, share tricks to make the transition from milk to solid fun and easy. We will also compare the color, smell and taste of the commercial jarred baby food to homemade delicious baby food.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais</p>	<p>Monday May 30 3:00-4:00 pm</p> <p>Facilitator: Dominik Théoret, Parent Resource Worker</p>
<p>LES PURÉES MAISON SONT SIMPLES ET DÉLICIEUSES (Pour parents et bébé 0 à 6 mois) Les purées maison sont simples et délicieuses à faire pour votre bébé, mais quand et par où commencer? Nous utiliserons ensemble différentes méthodes pour faire des purées. Nous allons partager des trucs pour rendre la transition du lait au solide amusante et facile. L'atelier se terminera avec une comparaison de la purée commerciale à notre purée maison. Vous serez surpris de voir la couleur, l'odeur et le goût.</p> <p>Atelier en français / French workshop</p>	<p>Mardi le 31 mai 15h-16h</p> <p>Animatrice: Dominik Théoret, Intervenante auprès de la famille</p>
<p>For parents or caregivers / Pour parents et responsables de garde:</p>	
<p>COPING WITH POWER STRUGGLES BETWEEN YOU AND YOUR CHILD (for parents of children under the age of 6) Learn tips on connecting with your child, how to understand your child's behaviour and manage their meltdowns. You will learn how to diffuse everyday power struggles and gain cooperation from your child. Sandra LeBlanc, B.S.W. has over 20 years experience counselling children and families. Join her and explore effective, positive discipline strategies that will help to stop tantrums, and stay emotionally connected to your child.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais</p>	<p>Wednesday March 30 7:00-9:00pm</p> <p>Facilitator: Sandra LeBlanc, BSW, RSW, Individual, Child and Family Counsellor</p>
<p>HEALTHY FAMILIES-HEALTHY KIDS (for parents of children under the age of 6) Parents/caregivers of children under the age of 6 are invited to join a group-based childhood health program focused on helping parents/caregivers make better choices for their family's health and wellness! We will explore the determinants of health, nutrition, attachment and emotional health, managing illness, and environmental aspects to health care. Childhood health and the lifestyle behaviours that determine it extend into adulthood. The health of the caregiver/parents and the health practices of the family have a tremendous impact on the health of the child.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais</p>	<p>Wednesday April 13, 27, May 11, 25, June 8, 22 7:00-9:00pm</p> <p>Facilitator: Sharon Behrendt and Jennifer Hupe, naturopath doctors</p>
<p>CHOISIR VOS OUTILS DE DISCIPLINE (pour parents qui ont des enfants de 6 ans et moins) Vous vous demandez comment réagir quand le comportement de vos enfants vous pose problème? Vous vous fatiguez à crier pour vous faire écouter? Cet atelier propose une gamme de moyens pour faire respecter les limites. Vous apprendrez plusieurs outils de discipline à ajouter à votre répertoire.</p> <p>Atelier en français / French workshop</p>	<p>Samedi le 16 avril 9h15-11h15</p> <p>Animatrice: Betsy Mann, Éducatrice familiale agréée du Canada</p>
<p>EMOTIONAL AND SOCIAL SKILLS FOR SCHOOL READINESS (for parents of children starting school in September 2016) Being ready for school means more than children knowing letters and numbers. When children can deal with strong emotions and get along with others, they are more open to learning. In this workshop, you will learn about typical emotional and social development. You will discover age-appropriate ways to build your child's skills through play.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais</p>	<p>Wednesday May 4 7:00-9:00pm</p> <p>Facilitator: Betsy Mann, Certified Canadian Family Educator</p>
<p>PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT ET ÉCOUTEZ POUR QUE LES ENFANTS PARLENT (pour parents qui ont des enfants entre 2 et 6 ans seulement) Cette série de 5 ateliers vise à améliorer la communication entre les parents et leurs enfants. Le programme fournit des habiletés de base que pourront ensuite appliquer les parents. Les thèmes suivants seront abordés: aider les enfants aux prises avec des sentiments pénibles, encourager la coopération, remplacer la punition, encourager l'autonomie, compliments et estime de soi. Vous devez vous inscrire aux 5 ateliers pour participer.</p> <p>Atelier en français / French workshop</p>	<p>Mercredi le 11, 18, 25 mai, 1 et 8 juin 19h à 21h</p> <p>Animatrices: Mélanie Couturier et Dominik Théoret, Intervenantes auprès de la famille</p>
<p>HELPING CHILDREN BEHAVE WELL (for parents of children under the age of 6) Real discipline means teaching good behaviour, not just punishing bad behaviour. The way we organize the routine and the environment have a big influence, so do our words of encouragement. This workshop will give you some tools to help children act in acceptable ways.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais seulement</p>	<p>Wednesday May 25 7:00-9:00pm</p> <p>Facilitator: Betsy Mann, Certified Canadian Family Educator</p>

Centre de la petite enfance Ottawa-Orléans Early Years Centre

240 boul. Centrum Blvd. Unit 105, Orléans • 613-830-4357

oeycottawaorleans@crcoc.ca

www.crcoc.ca



Toy Lending Library * La joujouthèque

Monday Lundi	Tuesday Mardi	Thursday Jeudi	Friday Vendredi	Saturday Samedi
11:00-11:30am	11:00-11:30am	11:00-11:30am	11:00-11:30am	11:00-11:30am
2:00-4:00pm	2:00-4:00pm			

CCPRN Child Care Connection

The Child Care Connection Meetings provide an opportunity for caregivers and parents to connect through facilitated meetings where information and resources are presented to all attending.

For more information on Child Care Connection or other resources and programs offered by CCPRN :

call 613-749-5211 or www.ccprn.com

6:30-7:30pm

- ◆ March 9
- ◆ April 13
- ◆ May 11



Single Parent Playgroup

Groupe de jeu pour familles mono-parentales

A place where you can socialize with other single parent families, in a playgroup environment.

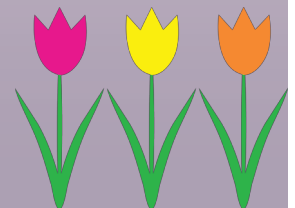
Please call us to register!

Appelez-nous pour vous inscrire!

- March 5 mars
- April 16 avril
- May 14 mai

11:30am—1:30pm

613-830-4357 ext 302 (Rita)



Visit our Satellites – Visitez nos satellites

La Coccinelle Béatrice Desloges

1999, avenue Provence

Orléans

613-841-2840

www.lacoccinelle.com



Global Child Care Services

1714 ch. Montreal Rd.

Ottawa

613-742-5500

www.gccs.ca



Charlemagne Preschool Resource Centre

750 B Charlemagne Blvd.

Orléans

613-834-0081

www.charlemagnechildcareservices.com

