



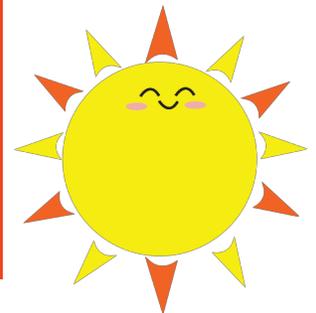
MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
<p>9h-11h Porte ouverte Français (0 à 6 ans)</p> 	<p>9:00-11:00am English Drop-in (0 to 6 years)</p>	<p>July & August 9:00-11:00am Drop-in for parents and grand-parents (0-6 years)</p> <p>Juillet et août Porte ouverte pour parents et grands-parents (0 à 6 ans)</p>	<p>9h-11h Porte ouverte Français (0 à 6 ans)</p> <p>Questions au sujet de votre bébé? Vous voulez savoir si votre enfant est sur la bonne voie? Questions au sujet de la croissance et le développement de votre enfant? Nous pouvons vous aider.</p> <p>Do you have questions about your baby? Want to know if your child is on track? Do you have questions about your child's growth and development? We are here to help.</p> 	<p>9:00-11:00am English Drop-in (0 to 6 years)</p>	<p>9:00-11:00am Drop-in (0-6yrs)/ Porte ouverte (0 à 6 ans)</p> <p>• June 11, 18, 25 juin Special activity / Activité spéciale :</p> <ul style="list-style-type: none"> July 16 juillet August 13 août <p>See inside for details/ Voir l'intérieur pour plus de détails</p>
<p>1:15-2:45pm Infant Drop-in (0 to 12 months) Porte ouverte pour bébés (0 à 12mois) Special activity / Activité spéciale:</p> <ul style="list-style-type: none"> June 20 : Activities in Motion Fitness (demo) 	<p>1:15-2:45pm Infant Drop-in (0 to 12 months) Porte ouverte pour bébés (0 à 12mois) Special activity / Activité spéciale:</p> <ul style="list-style-type: none"> July 19 : Activities in Motion Fitness (demo) 	<p>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)</p> <p>July and August drop-in will be outside if the weather permits /</p> <p>Les portes ouvertes de juillet et août seront à l'extérieur si la température le permet</p>	<p>1:30-3:00pm Breastfeeding Support Drop-in & Parenting in Ottawa Drop-in Groupe de soutien à l'allaitement et Carrefour 'Être parent à Ottawa'</p>		<p>Saturday / Samedi DAD and children Drop-in (0-6yrs) Porte ouverte pour PAPA et enfants (0 à 6 ans) 9:00-11:00am</p> <ul style="list-style-type: none"> June 4 juin Sept 10 sept

Activités spéciales pendant les portes ouvertes du matin

- Jeudi le 30 juin : temps du cercle avec la Bibliothèque publique d'Ottawa
- Jeudi le 28 juillet : temps du cercle avec Club Yoga
- Jeudi le 18 août : temps du cercle avec Lillibelule

Morning Drop-in Special activities

- Friday June 24 : Circle time with Ottawa Public Library
- Tuesday July 19: Sleep Consultant
- Friday July 29 : Circle time with Club Yoga



Le Centre sera fermé à ces dates /

The Centre will be closed on the following dates

- July 1st / 1er juillet
- August 1st / 1er août



Reminders

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

Rappels

- *Milieu sans noix et sans parfum
- *SVP ne pas prendre des photos au CPE

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

For Baby / Pour bébé

<p>INFANT MASSAGE (Series of 3 workshops for parents and pre-crawling babies) Have fun and learn new parenting skills! Learn effective techniques that support your baby's healthy growth and development. Enjoy time with your baby and other parents! This class is open to infants up to the creeping stage.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais seulement</p>	<p>Thursday June 9, 16, 23 10:00-11:00am</p> <p>Facilitator: Rita Tapia, Parent Resource Worker</p>
<p>BABY-WEARING LATIN DANCE (For parents and babies 6 weeks and up) 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! Be sure to wear comfortable clothing that allows movement. <u>Bring your own baby carrier to class.</u></p> <p>SALSA PORTAGE (Pour parents et bébés 6 semaines et plus) Aux rythmes de la musique Salsa et autres danses latines, mamans ou papas se mettent en forme avec leur bébé tout en s'amusant. Ce cours est ouvert à tous, pas besoin de savoir danser! Votre bébé aura plaisir à se sentir à nouveau bercé, collé en contact direct contre vous. Portez des vêtements confortables pour bouger et <u>apportez votre porte-bébé.</u></p> <p>English and French workshop / Atelier en anglais et en français</p>	<p>Wednesday June 15 Mercredi le 15 juin 2:00-3:00pm</p> <p>Or/ou</p> <p>Wednesday July 20 Mercredi le 20 juillet 2:00-3:00pm</p> <p>Facilitator/Animatrice: Esther America Dance/Danse</p>
<p>CHANSONS, COMPTINES ET MESSAGES POUR BÉBÉ (pour parents et bébé de la naissance jusqu'à ce qu'il commence à ramper) Série de 3 semaines. Le massage aide le développement et la croissance de votre bébé et peut également l'aider à mieux dormir. Venez apprendre des techniques simples de massage, des comptines et chansons tout en vous amusant.</p> <p>Atelier en français / French workshop</p>	<p>Lundi le 11, 18 et 25 juillet 13h30 à 14h30</p> <p>Animatrice : Mélanie Couturier, Intervenante auprès de la famille</p>
<p>MOM & BABY LITTLE LOTUS YOGA™ (for parents and babies 6 weeks up to crawling stage) Regain strength, flexibility and stamina as you bond with your baby in a supportive and welcoming environment. Tone and lengthen your muscles, strengthen your posture, relax and rejuvenate, relieve tension in the upper body, and safely rebuild core strength. Enjoy special time with your baby, either holding your baby in your arms, leaning against your leg, on your front, sitting on your lap or resting on a blanket. Special time is made for babies to enjoy their own yoga and bond with mom through touch, movement and massage. Please bring a blanket for your baby to sit on and a few favourite toys. <i>This class is designed for infants 6 weeks up to crawling stage</i></p>	<p>Wednesday July 13 2:00-3:00pm Mercredi le 13 juillet</p> <p>Or / ou</p> <p>Wednesday August 17 2:00-3:00pm Mercredi le 17 août</p>
<p>PETIT LOTUS YOGA™ POUR PARENT ET BÉBÉ (pour parent et bébé de 6 semaines jusqu'à ce que bébé commence à ramper) Participer à une classe de yoga dans un environnement accueillant pour retrouver force et flexibilité tout en développant l'attachement avec votre bébé. Le yoga aide à raffermir les muscles, à améliorer votre posture, à relaxer et soulager la tension dans le corps. Votre bébé vous accompagnera tout le long de la classe soit dans vos bras, coucher sur vos jambes, assis sur vous ou coucher sur une couverture. Pendant la classe bébé pourra également profiter du yoga par le toucher, le mouvement et le massage. Apporter une couverture pour bébé, quelques jouets préférés et votre tapis de yoga (si vous en avez un). <i>Atelier pour bébé de 6 semaines jusqu'à ce qu'il commence à ramper.</i></p> <p>English and French workshop / Atelier en anglais et en français</p>	
<p>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.</p>	<p>Wednesday July 27 Mercredi le 27 juillet 2:00-3:00pm</p> <p>Or/ou</p>
<p>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.</p> <p>English and French workshop / Atelier en anglais et en français</p>	<p>Wednesday August 10 Mercredi le 10 août 2:00-3:00pm</p> <p>Facilitator/Animatrice: Mélanie Boissonneault, VitaminM Fitness, Yoga and Fitness Instructor and Personal Trainer, YMCA and CanFit Certified</p>

<p>LES PURÉES MAISON SONT SIMPLES ET DÉLICIEUSES (Pour parents et bébé 0 à 6 mois)</p> <p>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>Lundi le 29 août 15h-16h</p> <p>Animatrice: Dominik Théoret, Intervenante auprès de la famille</p>
<p>HOMEMADE BABY FOOD=SIMPLE AND DELICIOUS (For parents and babies 0-6 months)</p> <p>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>Tuesday August 30 3:00-4:00 pm</p> <p>Facilitator: Dominik Théoret, Parent Resource Worker</p>
<p>For parents or caregivers / Pour parents et responsables de garde:</p>	
<p>SUPPORTING YOUR ANXIOUS CHILD (for parents/caregivers of children 4 to 6 years old)</p> <p>Learn how anxiety manifests itself in young children. Strategies to help children learn positive thinking habits and coping skills will be discussed.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais seulement</p>	<p>Wednesday June 8 7:00-9:00pm</p> <p>Facilitator: Joanne Boyd, Connect with Kids</p>
<p>UNDERSTANDING AND COPING WITH CHILDREN'S MISBEHAVIOUR (for parents/caregivers of children 2 to 6 years old)</p> <p>What are the hidden messages behind misbehaviour? We will discuss the latest brain research , the role of sleep, nutrition, parental expectations, and positive communication in reducing and coping with challenging behaviours.</p> <p>English workshop / Atelier en anglais seulement</p>	<p>Wednesday June 15 7:00-9:00pm</p> <p>Facilitator: Joanne Boyd, Connect with Kids</p>
<p>JOUER : PRÉPARONS NOS ENFANTS À LA LECTURE (pour parents/responsables de garde seulement)</p> <p>Les Spécialistes de l'alphabétisation durant la petite enfance présentent une série d'ateliers basés sur le programme « Préparons nos enfants à la lecture ». L'alphabétisation en bas âge, ça commence avec vous ! Cet atelier offre des activités pratico-pratique.</p> <p>Soyez prêt à jouer !</p> <p>Atelier en français /French workshop</p>	<p>Mercredi le 15 juin 18h30-20h30</p> <p>Animatrice: Spécialiste en alphabétisation</p>
<p>LITTLE RAY'S REPTILES ZOO (activité pour parents et enfants de moins de 6 ans / Activity for parent and child 0-6 years old)</p> <p>Our wildlife educators will take you on a trip around the world — showing animals from around the globe and even those found right in our own backyards. Expect to see 8-10 animals, including: snakes, lizards, turtles, tortoises, amphibians and bugs.</p> <p>Avec les éducateurs, spécialistes de la faune, nous ferons un voyage autour du monde en découvrant des animaux intéressants. De 8 à 10 animaux sont présentés, dont des serpents, des lézards, des tortues, des amphibiens et des insectes.</p> <p>Atelier en français et en anglais / English and French workshop</p>	<p>Saturday July 16 Samedi le 16 juillet 10:00-11:00am</p>
<p>THE ZOO CREW (activité pour parents et enfants de moins de 6 ans / Activity for parent and child 0-6 years old)</p> <p>The Zoo Crew: one hour adventure into the wonderful world of animals. The Zoo Crew guests will meet amphibians reptiles and mammals. Fun!</p> <p>Venez vivre une heure d'aventure dans le monde des animaux ! Le 'Zoo Crew' vous présenterons des amphibiens, des reptiles et des mammifères. Plaisir garanti !</p> <p>Atelier en français et en anglais / English and French workshop</p>	<p>Saturday August 13 Samedi le 13 août 10:00-11:00am</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 For June only / Pour le mois de juin seulement
2:00-3:30pm	2:00-3:30pm			

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

- ♦ June 8
- ♦ August 10



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!

- September 17 septembre

11:30am-1:30pm

613-830-4357 ext 302 (Rita)

Other summer drop-in available /

Autre porte ouverte disponible pendant l'été :

Global Child Care Services

1714 ch. Montreal Rd.

Ottawa

613-742-5500

www.gccs.ca



Time and location :

190 Glen Park Drive, Blackburn Hamlet

Tuesdays and Thursdays 9-11am, from July 12 to August 18

