



Ressources du mois de DÉCEMBRE 2008 – JANVIER 2009

Actualités

Grossesse et Oméga-3

Source : «Beneficial Effects of a Polyunsaturated Fatty Acid on Infant Development : Evidence from the Inuit of Arctic Quebec», *The Journal of Pediatrics*, G. Muckle et E. Dewailly, vol. 152, mars 2008.

Rappel : Nouveau numéro unique pour Info-Santé : le 8-1-1

Le livre du mois

Les cahiers d'entraînement préscolaire

J'aide mon enfant à apprendre, la réforme expliquée aux parents, C. Potvin, Éditions du Trécarré, 2008, 14,95 \$.

Tout mon préscolaire, V. Lefebvre, Éditions Caractère, 2008, 19,95 \$.

Bientôt la maternelle, F. Tchou, H. Brindamour, Éditions du Trécarré, 2006, 14,95 \$.

Des jouets trop bruyants sur le marché

www.caslpa.ca/francais/ressources/noisytoys.asp

Éveil à la lecture et au langage – Accompagner ses découvertes : un plaisir instructif!

www.bestofkids.net Répertoire des meilleurs sites web pour les enfants (jeux, musique, histoires et comptines, bricolage, recettes, etc.)

www.petitmonde.com Voir le lien « recettes »

On joue ! – Fabriquer des cadeaux pour Noël

http://jouetsboisliezey.fr/atelier/creation_jouets_bois/

www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/creativite/fiche439.asp

Ateliers de fabrication de jouets : Renseignez-vous dans votre communauté (milieu de garde, école, organismes à vocation familiale, bibliothèque...), des ateliers de fabrication de jouets y sont parfois organisés.

Dossier – Spécial entraide

Les organismes «multi-ressources»

Les centres de ressources périnatales (CRP)

www.reseaudescrp.org , 418 603-3762.

Les Maisons de la famille

www.fqocf.org (section «organismes membres»), 450 466-2538.

Les Maisons des grands-parents

www.mgpv.org , 514 383-9108.

Les organismes spécialisés

Allaitement:

La Fédération québécoise Nourri-Source

www.nourri-source.org , 514 948-9877, sans frais : 1 866 948-5160. 110, rue Sainte-Thérèse, bureau 001, Montréal, H2Y 1E6.

La Ligue La Leche

www.allaitement.ca , 514 990-8917 (siège social) ou 1 866 255-2483 (pour parler à une monitrice). 2540, rue Sherbrooke Est, bureau 100, Montréal, H2K 1E9.

Entraide Naturo-Lait

www.entraidenaturolait.com , ligne d'écoute : 418 663-2711, de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7. 855, avenue Holland, bureau 201, Québec, G1S 3S5.

Alimentation

Les cuisines collectives

www.rccq.org , 514 529-3448, au 1605, rue de Champlain, Montréal, H2L 2S5 (bureaux).

Moisson Québec

www.moissonquebec.com , 418 682-5061, 2125, rue Hertz, Québec, G1N 4E1.

Voir aussi Moisson Montréal, www.moissonmontreal.org , 514 344-4494.

OLO

www.fondationolo.ca , 1 888 OLO-MERCI ou 1 888 656-6372.

Équipements

Les joujouthèques

Pour les trouver, contacter votre CLSC ou votre centre communautaire.

www.pourenfant.ca

L'Armée du Salut

www.arneedusalut.ca , 514 288-2848 (siège social).

Échange de service

www.selbecs.org . Voir aussi le réseau d'échange de services L'Accorderie, actif à Montréal, Québec et Trois-Rivières: www.accorderie.ca .

Logement

Le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec

www.rclalq.qc.ca , 514 521-7114 ou 1 866 521-7114. 2000, boulevard Saint-Joseph Est, Local 35, Montréal, H2H 1E4.

Action-Habitation

www.actionhabitation.qc.ca , 418 648-1278. 799, 5e rue, Québec, G1J 2S6.

Transport

Amigo-Express

www.amigoexpress.com , 1 877 AMIGO-XP (264-4697).

Allo-Stop

www.allostop.com

Communauto

www.communauto.com, Québec : 418 523-1788, Montréal : 514 842-4545, Sherbrooke : 819 563-9191, Gatineau : 819 595-5181.

Covoiturage «public»

www1.mtq.gouv.qc.ca/fr/covoiturage/

Budget

Les ACEF

www.consommateur.qc.ca .

Vacances

Le Mouvement québécois des vacances familiales

www.vacancesfamiliales.qc.ca , 514 252-3118. 4545, avenue Pierre-De-Coubertin, C.P. 1000, succursale M, Montréal, H1V 3R2.

Voir aussi l'Alliance Fami-Ski qui offre des activités de plein air (ski, planche à neige) à des prix intéressants : www.fami-ski.org .

Échange de maisons
www.trocmaison.com

Aide psychologique

Revivre
www.revivre.org , 1 866 REVIVRE (738 4873).

Lignes d'écoute pour tous :

Tel-aide : 514 935-1101 (Montréal), 418 686-2433 (Québec), 819 775-3223 (Outaouais)

Tel-écoute : 514 493-4484

SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010

Urgence suicidaire : 1 866 277-3553 (1 866-APPELLE).

Éducation

Entraide Parents

www.entraideparents.com , 418 684-0050. 1605, chemin Ste- Foy, Québec, G1S 2P1.

Voir aussi Coup de Pouce Enfants Ressources : www.cpe-ressources.com ,

514 554-3039 ou 418 834-3628 (Québec).

Lignes d'écoute POUR PARENTS :

Éducation-coup-de-fil, www.education-coup-de-fil.com , 514 525-2573 (Montréal)
ou 1 866 329-4223 (en semaine uniquement)

Ligne Parents, www.parent-line.com , 1 800 361-5085.

Association des psychothérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

www.apcfq.org , 1 888 616-0616.

Séparation - Monoparentalité

Centre de ressources familiales du Québec

www.crfq.org , bureaux à Montréal et à Québec : 514 593-6997 et 418 650-2158

ou 1 800 361-8453.

Inform'elle

www.informelle.osbl.ca , ligne d'information juridique : 450 443-8221 ou 1 877 443-8221,
secrétariat : 450 443-3442, 3757, rue Mackay, Saint-Hubert, J4T 2P6.

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec

www.fafmrq.org (voir leur section ressources), 514 729-MONO (6666), 584, rue Guizot Est,
Montréal, H2P 1N3.

Handicaps

Lacompagnateur.org

www.lacompagnateur.org

«J'me fais une place en garderie»

www.inclusionservicedegarde.com , 514 593-5135. 5095, 9e avenue, bureau 202, Montréal, H1Y 2J3.

Centre de répit Philou

www.centrephilou.org , 514 739-4861. 3165, rue Jean-Brillant, Montréal, H3T 1N7.

Autres ressources

Coopérative Enfance Famille

<http://ackbar-three.capella.coop/fr/>

Grands frères / Grandes sœurs

www.lamagiedelamitie.ca

Portage

www.portage.ca

Numéros utiles pour connaître les ressources communautaires près de chez vous :

Centre de référence du **Grand Montréal** : 514 527-1375

Centre d'action bénévole Lavolette à **Trois-Rivières** : 819 378-6050

Service de référence et d'information de **Granby** : 450 372-6777

Service d'information et de référence de la **Capitale Nationale** et de **Chaudière-Appalaches** : numéro gratuit à trois chiffres, le 211 (www.211quebecregions.ca)

Information et référence région 02 (**Saguenay Lac-Saint-Jean**) : 418 662-6034

Bébé – Le contact peau à peau : un cadeau pour la vie

www.mamancherie.ca/fr/info/newman/01a-peau.htm

www.mamanpourlavie.com/bebe-0-12-mois/premature-nouveau-ne/263-lamthode-kangourou.shtml

Consommation – De bons jouets!

www.protegez-vous.ca

Recette

www.passeportsante.net

Nutrition – Une alimentation colorée

www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp Cliquer sur «Manger mieux. C'est meilleur». Voir notamment : «Conseils, F.A.Q. et feuillets d'information» et «Colorez vos choix avec les légumes et les fruits».

www.defisante530.com Section «Alimentation»

Bobo – Mon bébé a la tête plate

www.soinsdenosenfants.cps.ca/grossesse&bebes/teteplate.htm

Comportements à améliorer – Quand doit-on s'inquiéter

Le développement de l'enfant au quotidien, Du berceau à l'école primaire. F. Ferland, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2004, 244 p.

Section d'activités détachable

www3.sympatico.ca/levert.g

Louise Tondreau-Levert