



## LE TEMPS DES FÊTES ET L'IMPORTANCE DE LA ROUTINE

Un texte d'Anne-Sophie Ménard  
Éducatrice

Avec les réunions familiales ou entre amis(es), les repas à des heures tardives, les tout-petits qui se lèvent tôt pour jouer, il sera difficile de garder une routine équilibrée pour votre enfant durant la période des Fêtes. Voici quelques petites suggestions.

### 1- FAIRE DES SIESTES

Le repos est très important, donc si vous avez à aller "réveillonner" le soir, une bonne sieste coupera la journée et préparera votre enfant à cette grosse soirée.

### 2- PETITES COLLATIONS

Offrez à votre enfant des petites collations santé qui l'aideront à tenir entre les repas. Sans compter que cela l'aidera à moins grignoter dans les plats de bonbons, de chocolats et de biscuits.

### 3- MAINTENIR L'HORAIRE

Les soirs moins occupés, profitez-en pour coucher votre enfant plus tôt. Ceci permettra de garder l'horaire plus régulier et le retour à la routine après la période des fêtes moins difficile.

## QUOI FAIRE EN FAMILLE À MONTRÉAL DANS LE TEMPS DES FÊTES?

### ROYAUME DU PÈRE NOËL ET FERME

Dans le hall du Centre commercial Place Versailles, tout au long du mois de décembre jusqu'au 24 décembre.

### FESTIVAL NOËL DANS LES PARCS

Du 1er au 25 décembre

Spectacles et animations gratuites dans 3 parcs de Montréal (Émilie Gamelin, Compagnons de Saint-Laurent, Lahaie).

Programmation :

[www.noeldansleparc.com](http://www.noeldansleparc.com)

### ESPACE POUR LA VIE

Un Noël au décor de confiserie au Jardin botanique et spectacle de marionnette d'animaux au Biodôme. Plus d'infos sur [www.espacepourelavie.ca](http://www.espacepourelavie.ca)



## POUR LES FAMILLES



## ACTIVITÉS À FAIRE EN DÉCEMBRE DANS LE QUARTIER

### À LA BIBLIOTHÈQUE MERCIER

#### **Dimanche 3 décembre à 10h30**

« Le Noël du Petit Gnouf » :  
conte de Noël pour les enfants de 4 à 8 ans

#### **Samedi 9 décembre à 11h**

« Explorons les émotions: la joie »  
pour les enfants de 2 à 5 ans + parent

#### **Lundi 4 décembre à 10h30**

« Mini-contes de mimi »  
pour les enfants de 6 mois à 2 ans + parent

#### **Dimanche 10 décembre à 11h**

« Heure du conte en arabe »  
histoires en arabe pour enfants  
de 4 à 10 ans + parent

#### **Samedi 16 décembre à 11h**

« Histoires de pirouettes »  
pour les enfants de 3 à 6 ans + parent

*Inscriptions obligatoires. 8105 Hochelaga –  
514-872-8739 **Fermeture estivale 24-25-26  
décembre et 31 décembre - 1<sup>er</sup> et 2 janvier***

### SAMEDI AU CINÉMA EN FAMILLE!

#### **Samedi 2 décembre de 13h30 à 15h30**

Diffusion de courts-métrages pour petits et  
grands. Gratuit. Mais soufflé et boissons  
gratuits. Places limitées, Premiers arrivés,  
premiers servis.

Organisé par les parents-relais de  
Mercier-Est. Plus d'infos sur leur Facebook  
Parents-relais de Mercier-Est

*Au cinéma Station Vu – 8075 Hochelaga*

### SOUPER DE NOËL DE L'ACCOHAM

#### **Samedi 16 décembre de 15h à 19h**

Ouvert à toutes les familles du  
quartier!

À l'église Centre Dominico Savio –  
9190 Sainte Claire - inscriptions et infos  
au 514-645-0320

### À LA MAISON DE LA CULTURE

#### **Dimanche 3 décembre à 14h**

« CLAP » : spectacle de cirque pour toute la famille.  
Gratuit.

#### **Dimanche 3 décembre à 15h, Jeudi 28 décembre à 14h, Samedi 30 décembre à 14h**

Atelier pour petits et grands de création de crèches  
originales ! Suivi d'une visite animée de l'exposition  
de crèches. Gratuit.

*8105 Hochelaga – Infos et inscriptions au  
514-872-8755*

### À LA BONNE FRANQUETTE

#### **Mercredi 13 décembre de 11h30 à 13h**

Repas de Noël gratuit, sans inscription et  
ouvert à tous

Au sous-sol de la paroisse Saint-François  
d'Assise – 750, rue Georges Bizet

# INFORMATIONS UTILES

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE DU SÉSAME

**Pour le dépannage du mercredi  
13 décembre,**

appelez entre le 4 et 8 décembre

Attention il n'y a qu'une seule date ce mois-ci!

Au Sésame - 8628 rue Hochelaga –  
(514) 493-7656

## INSCRIPTION—PRODUCTION JEUN'EST

Formation subventionnée pour devenir PRO du gréage, de la sonorisation, de l'éclairage et de la vidéo.

Ouvert au 18-35 ans, sans emploi ou statut précaire, résidant à Montréal

Infos ou Inscriptions au 514 493-6830  
poste 122, **jusqu'au 18 janvier**  
[www.jeunest.qc.ca](http://www.jeunest.qc.ca)

## ARÉNA CLÉMENT-JETTÉ

Fermé les 24, 25, 26, et 31 décembre et le 1er et 2 janvier

27 décembre et 3 janvier:  
hockey libre de 14 h à 17 h

28 et 29 décembre et 4 et 5 janvier:  
patin libre de 14 h à 17 h

Au 8780 Dubuisson

## FÊTE DE NOËL DES LOISIRS ST-JUSTIN

**Samedi 9 décembre, de 13h à 16h**

Grande kermesse, musique, magie, clowneries, animations, jeux et surprises

Pour les enfants du quartier ayant entre 5 et 12. Seulement pour les enfants, pas de parents admis dans l'école.

Prix d'entrée: une denrée non périssable.  
Sans inscription.

Dans le gymnase de l'École St Justin –  
5005 Mousseau

## RÉVEILLON DE NOËL - ST-FRANÇOIS D'ASSISE

Dimanche 24 décembre au soir,  
après la messe, vers 22h30.

Repas gratuit pour tous! Sans inscription

*750 Georges Bizet*

Pour plus d'infos, contactez **Juliette**, travailleuse de milieu auprès des familles du quartier **514 354-6044**

Réalisée par  LA MAISON DES FAMILLES  
DE PIERREFORT

Avec le soutien de  **AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES