



MON QUARTIER À HMOI

Une infolettre pour les petitEs et les familles du quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Février 2017

Ressources en alimentation pour femme enceinte

L'alimentation durant la grossesse a une grande incidence sur le développement du bébé. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs sont également plus grands durant cette période pour la mère. Ainsi, il est important de bien s'alimenter pour s'assurer de donner le maximum à son enfant.

Plusieurs ressources existent pour vous aider à choisir des aliments sains.

FONDATION OLO :

Pour les mères dont les revenus sont inférieurs au seuil de faible revenu établi pour leur région, la Fondation OLO offre de l'aide alimentaire (œuf, lait, orange et suppléments vitaminiques). Les mères doivent d'abord s'inscrire au programme et rencontrer une responsable pour déterminer leur accessibilité. Une fois admise au programme, la distribution des suppléments OLO débute dès la 12^e semaine de grossesse.

Pour en savoir plus : <http://fondationolo.ca/>

DISPENSARE DIÉTÉTIQUE :

Le Dispensaire diététique est un organisme communautaire qui a pour mission d'offrir un soutien nutritionnel et social aux femmes enceintes dans le besoin pour les outiller et les aider à mettre au monde des bébés en santé.

Les nutritionnistes de l'organisme reçoivent en consultations individuelles les femmes inscrites au programme et leur indiquent, en tenant compte de leur culture familiale, de leur état de santé et de leur situation financière, comment optimiser leur alimentation pendant leur grossesse et peut, au besoin, fournir un supplément quotidien

Pour en savoir plus : <http://www.dispensaire.ca/>

RENCONTRE EN NUTRITION POUR FEMME ENCEINTE :

Les trois CLSC du territoire (Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve et Olivier-Guimond) offrent des rencontres de groupe en nutrition pour femmes enceintes les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30 en alternance dans les 3 CLSC du territoire.

Le service est offert à toute. L'inscription est requise : 514 524-3544 poste 21330.

CLSC Hochelaga-Maisonneuve	CLSC Rosemont	CLSC Olivier-Guimond
6 avril 2017	23 février 2017	12 janvier 2017
31 août 2017	29 juin 2017	18 mai 2017
14 décembre 2017	16 novembre 2017	5 octobre 2017

Pour en savoir plus : <https://www.cssslucilleteasdaleqc.ca/soins-et-services/enfants-parents-et-famille/futurs-et-nouveaux-parents/#c22546>

Ressources en allaitement dans Hochelaga-Maisonneuve

Ce n'est plus à démontrer, le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins du bébé. De plus en plus de mères souhaitent allaiter leur enfant et le font de plus en plus longtemps. Or, il arrive que ce ne soit pas aussi facile pour toutes les mamans. Heureusement, il existe plusieurs ressources pour celles qui éprouvent des difficultés.

NOURRI-SOURCE MONTRÉAL

Dans Hochelaga-Maisonneuve, Nourri-Source Montréal offre un service de jumelage téléphonique avec des mairaines d'allaitement bénévoles.

Vous pouvez faire une demande de jumelage via votre CLSC ou en envoyant un courriel à info@nourrisourcemonreal.org, ou encore en téléphonant Nourri-Source Montréal au 514-948-5160.

HALTE-ALLAITEMENT

Chaque mois, à partir du 01 octobre 2016, une halte allaitement est offerte pour briser l'isolement, se rencontrer et discuter entre mamans, pour avoir du soutien en allaitement. Un thème est également discuté lors de chaque halte-allaitement.

Aucune inscription n'est nécessaire. La halte-allaitement se fait en collaboration avec Nourri-Source.

Tous les 3^{es} mercredis du mois de 9 h 30 à 11 h 30 (sauf les jours fériés) au CLSC Hochelaga-Maisonneuve (420, rue Ontario Est)

LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE

Le Dispensaire diététique est un organisme communautaire qui a pour mission d'offrir un soutien nutritionnel et social aux femmes enceintes dans le besoin pour les outiller et les aider à mettre au monde des bébés en santé.

Il offre deux ateliers sur l'allaitement :

- Un bon allaitement : introduction aux avantages de l'allaitement, comment s'y préparer, que manger pour avoir assez de lait, comment évaluer la satiété de bébé, etc.
- Positions d'allaitement : les différents types de positions d'allaitement, comment mettre au sein, comment prévenir ou régler différents problèmes d'allaitement.

Les consultantes en lactation du Dispensaire offrent de plus un soutien individuel à l'allaitement et, à l'occasion, peuvent se déplacer à domicile, notamment dans le cas de césarienne immobilisant la nouvelle maman pour quelques semaines.

L'organisme se trouve dans le quartier Côte-des-Neiges

Coordonnées :

2182, avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3,

Téléphone : 514 937-5375

Courriel : info@dispensaireca / <http://www.dispensaireca>

Où trouver des activités à faire avec son bébé?

CARREFOUR PAREN-FANTS

- Bébé kangourou

CCSE MAISONNEUVE

- Massage parent-bébé (complet)
- Essentric /Zumba tonus parent-bébé les lundis à 13h15
- Jardin de pirouette et cabriole (atelier de psychomotricité) les samedis à 9h ou 10h dépendamment des âges
- Matinées des pirouettes (parc intérieur) les mercredis et vendredi de 9h30 à 11h30

YMCA HOCHELAGA-MAISONNEUVE

- Yoga parents bébé
- Aqua parent bébé
- entraînement en intervalle parent-bébé

ENTRE MAMANS ET PAPAS

AGENDA COMMUNAUTAIRE DE 200 PORTES HOCHELAGA-MAISONNEUVE

Prévenir le décrochage scolaire dans Hochelaga-Maisonneuve

Le quartier Hochelaga-Maisonneuve est historiquement l'un des plus touché par le décrochage scolaire. C'est pourquoi des membres de la communauté ont fondé, dans les années 80, des organisations comme Je Passe Partout et Revdec afin de soutenir le parcours scolaire des jeunes en difficulté. Depuis ce temps, un travail considérable a été entrepris en matière de lutte au décrochage. Par exemple, une Zone de Persévérance Scolaire a été créée en 2005 pour agir sur le phénomène de manière concertée. De plus, des initiatives citoyennes ont été développées afin d'introduire un volet alternatif dans une des écoles primaires et encourager la fréquentation de l'école secondaire du quartier (Option Chomedey).

Bien qu'on note une légère baisse du décrochage scolaire dans Hochelaga-Maisonneuve, beaucoup de chemin reste encore à faire pour améliorer la réussite éducative des jeunes du quartier. Le taux de sorties sans diplôme ni qualification au secondaire varie de 21,6 % à 50,8 % (selon l'établissement scolaire) dans le quartier, alors qu'il est de --- à Montréal.

Un environnement familial à risque

Le milieu familial dans lequel l'enfant grandit a une incidence significative sur la persévérance scolaire de celui-ci. Or, plusieurs facteurs de risques sont présents dans le quartier. Par exemple, la proportion de familles dont la mère est sans diplôme, grade ou certificat est de 23,3 %, alors que la moyenne nationale est de 6 %. De plus, 40,2% des familles sont monoparentales et la proportion des familles dont aucun des parents ne travaille à temps plein est de 39,2 %.

L'importance d'agir tôt

Il est démontré qu'agir tôt dans le développement de l'enfant aurait des impacts positifs sur son cheminement scolaire. Or, près du tiers des enfants qui entrent à la maternelle sont vulnérables dans au moins un domaine de développement dans le quartier (de 30,8 % à 41,4 % selon le sous-territoire). La moyenne est de 26 % dans l'ensemble de la province.