



## Évènements importants à venir

L’Institut Guy-Lacombe invite ses familles à venir célébrer la fête de Pâques à la cité francophone.

### Fête de Pâques



La fête de Pâques approche! Nous vous invitons à venir célébrer cette joyeuse Fête de Pâques avec votre famille à l’IGLF. Nous avons organisé en cette heureuse occasion une journée remplie de jeux et de surprises.

Nous vous attendons le samedi 3 avril de 10h à 13h,  
Ne manquez surtout pas cet évènement!

Nous vous rappelons que les places sont limitées, afin de respecter les mesures sanitaires liées à la Covid-19. Pour participer, veuillez remplir le formulaire d’inscription ci-dessous.

# Mouvement et détente



Venez vivre un moment privilégié avec votre enfant grâce à notre nouveau programme «Mouvement et détente» pour les enfants de 0 à 5 ans, tous les **vendredis** à partir du mois d'avril de **10h30 à 11h30 à la salle de l'IGLF**.

Toutes les sessions seront offertes par notre spécialiste en mise en forme par le mouvement et l'alimentation, **Sylvie Boislair** qui vous propose une expérience somatique créative faite de plus de quarante ans d'enseignement et recherche sur le corps en mouvement. La découverte de soi et le bien-être font partis des bénéfices ressentis durant et après une session avec **Sylvie**.

Nous vous rappelons que les places sont limitées, afin de respecter la distanciation sociale des participants, pour participer avec votre/vos enfant(s), veuillez remplir le formulaire d'inscription ci-dessous.

## Triple P

**Troisième cohorte des sessions Triple P sera offerte le 1, 8, 15 et 22 Avril 2021**



Le programme de pratiques parentales positives Triple P est une méthode utile et pratique pour aider les parents à apprendre à communiquer efficacement avec leurs enfants et à les élever en mettant l'accent sur les éléments positifs.

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web:  
<https://institutguylacome.ca/activites-pour-les-parents/triple-p>

# Parler pour que les enfants écoutent Écouter pour que les enfants parlent



Atelier de soutien à la parentalité

## Parler pour que les enfants écoutent Écouter pour que les enfants parlent

Cet atelier présente une approche lucide, sensible et respectueuse qui diminue le stress et augmente les gratifications, tant pour les adultes que pour les enfants



### Au programme :

- Aider les enfants aux prises avec des sentiments pénibles
- Susciter la coopération
- Remplacer la punition
- Encourager l'autonomie
- Compliments et estime de soi
- Aider les enfants à cesser de jouer des rôles

### Pour s'inscrire :



<https://forms.gle/eSeELygabdvYP1nE7>



info@iglf.ca



780-468-4882

### Atelier de soutien à la parentalité

Cet atelier présente une approche lucide, sensible et respectueuse qui diminue le stress et augmente les gratifications, tant pour les adultes que pour les enfants. On y présente des techniques à la fois concrètes, pratiques et surtout efficaces. Les habiletés sont faciles à apprendre et elles sont directement applicables à une foule de situations de la vie quotidienne.

**Première séance:** Aider les enfants aux prises avec des sentiments pénibles  
(Mercredi 31 Mars à 19h)

Pour plus d'information, veuillez consulter notre site web:  
<https://institutguylacombe.ca/activites-pour-les-parents/parler-pour-que-les-enfants-ecoutent>

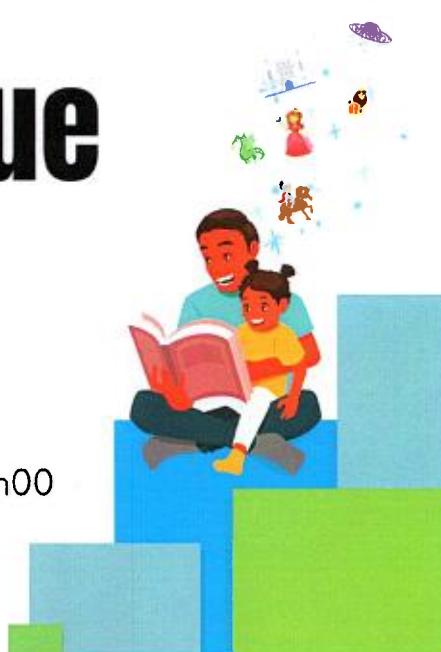
# Réouverture de la bibliothèque de l'IGLF



# Bibliothèque ouverte!

## *Horaire d'ouverture*

- Lundi au Vendredi 9h00-12h00  
et 13h00- 18h00
- Samedi 9h00-13h00



Nous sommes heureux de vous annoncer que notre bibliothèque est ouverte du lundi au vendredi de 9h-12h et de 13h-16h, et les samedis de 9h-13h.

Pour respecter toutes les mesures de protection, nous vous rappelons que nous acceptons un maximum de deux familles/cohortes.

La récupération sans contact est toujours active pour ceux qui préfèrent cette option et nos sacs à thème sont également disponibles, et peuvent être réservés en ligne au site suivant: <https://iglf.insignials.com/Library/Home>

Si vous recevez des courriels vous disant que vos livres n'ont pas été retournés, contactez-nous! C'est peut-être une erreur de notre côté. SVP répondez au courriel automatisé ou appelez-nous au 780-468-4882 pour nous permettre de rectifier la situation.

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter sur [bibliotheque@iglf.ca](mailto:bibliotheque@iglf.ca)

# Conseils en temps de pandémie (COVID-19)

Parce que votre santé physique et mentale nous tient à cœur, nous avons le plaisir de lancer une campagne d'informations et de conseils, dans le but de soutenir nos familles durant ce temps de pandémie.

Dans cette édition, nous vous présentons la première de nos capsules:

**Thème: La santé mentale des parents durant la pandémie**

The illustration features a woman with blue hair sitting in a meditative lotus pose on a green mat, with her hands clasped together in front of her. To her left, a small blue cat sits on the floor. In the background, there are stylized green and blue shapes resembling leaves or clouds. In the top left corner, the logo of Institut Guy-Lacombe de la Famille is displayed. The main title "LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS DURANT LA PANDÉMIE" is centered above the woman. Below it, the subtitle "PRÊTEZ ATTENTION À VOS PENSEES." is written in green. To the left of the woman, three blue text boxes provide tips: "OBSERVEZ LES SENTIMENTS QUE VOUS ÉPROUVEZ.", "OBSERVEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ PHYSIQUEMENT.", and "CELA VOUS AIDERÀ À VOUS DÉTENDRE ET À VOUS RECENTRER.". In the bottom right corner, logos for the Canadian Red Cross, the Canadian government, and Employment and Social Development Canada are shown.

Source:  
Agence de la santé publique du Canada

Croix-Rouge canadienne

Emploi et Développement social Canada

The illustration shows a woman with dark hair sitting on a blue sofa, looking at a laptop screen. Three circular icons around her laptop show different people's faces, suggesting video communication. The background is light blue with abstract green and blue shapes. The Institut Guy-Lacombe de la Famille logo is in the top left. The main title "LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS DURANT LA PANDÉMIE" is centered above the woman. Below it, the subtitle "PRENEZ CONTACT VIRTUELLEMENT AVEC LES AUTRES." is written in green. In the bottom right corner, logos for the Canadian Red Cross, the Canadian government, and Employment and Social Development Canada are shown.

Source:  
Agence de la santé publique du Canada

Croix-Rouge canadienne

Emploi et Développement social Canada

# LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS DURANT LA PANDÉMIE

PRENDRE SOIN DE SOI EST IMPORTANT



Source:  
Agence de la santé publique du Canada



Croix-Rouge  
canadienne



Emploi et  
Développement social Canada

En espérant que ces conseils vous serons utiles!



Institut Guy-Lacombe de la famille  
La Cité francophone - bureau 114  
8627 rue Marie-Anne-Gaboury  
Edmonton, AB T6C 3N1  
Courriel: [info@iglf.ca](mailto:info@iglf.ca)  
Téléphone: 780-468-4882

Vous recevez ce courriel parce que vous êtes membre de l'IGLF (du Centre, de la bibliothèque, ou du service de garde après-école) et vous nous avez donné la permission de nous envoyer notre infolettre.

Institut Guy Lacombe de la famille  
Bureau 114, 8627 rue Marie-Anne Gaboury (91e rue)  
Edmonton, Ab T6C 3N1  
Canada

Add us to your address book

Unsubscribe