

## Family Matters



A Parenting Education  
and Support Program  
based on “Nobody’s Perfect”  
A program developed by Health Canada.

For new and expecting parents who  
have children **up to 5 years old** and  
who would like to learn the most recent  
techniques at creating a happy  
childhood environment.

### WHAT?

A series of discussion groups to help parents,  
who have children up to 5 years old, make  
informed and wise decisions about both their  
children’s and their own lives

### WHEN?

**From October to May**  
There are **8 workshops per session:**  
Registration is ongoing depending  
on availability of spaces.

**Tuesday afternoons:**  
**1:30 P.M. to 3:30 P.M.**

### WHERE?

Marcel-Giroux Community Center  
2nd Floor, Room 211  
4501 Bannantyne Street,  
Verdun, QC H4G 1E3

### COST?

Total cost is \$20 for the 8-week session.  
Materials and light snacks provided

### WHO?

Sylvia Mignacca,  
trained facilitator in “Nobody’s Perfect”

### To register,

please contact Sylvia Mignacca  
telephone: 514-222-9339  
email: [familymatters@ccs-montreal.org](mailto:familymatters@ccs-montreal.org)  
Visit our website: [www.ccs-montreal.org](http://www.ccs-montreal.org)

### PROGRAM INFORMATION

The Nobody’s Perfect program is based on  
the principles of adult education—it builds on  
what the parents already know and do for  
themselves and their children.

It starts with the parents’ personal  
experiences and interests, and actively  
involves participants in the learning process.  
It builds networks among parents and  
encourages them to see one another as  
resources for support and advice



### WHAT WE’LL DISCUSS

#### FOR PARENTS

- Planning time for yourself & your partner
- Managing stress effectively
- Understanding your parenting style

#### FOR CHILDREN

- Making my children feel safe and loved
- Understanding my child’s growth
- Stimulating my child’s mind
- Handling my child’s behavior  
& emotions effectively



## Ma famille d'abord



Un programme d'éducation et de soutien à l'intention des parents, basé sur "Y'a personne de parfait" développé par Santé Canada.

Ce programme s'adresse aux futurs et nouveaux parents qui ont des **enfants de moins de cinq ans**. Il aborde les techniques les plus récentes pour la création d'un environnement de famille sain.

## CONTENU

Une série de groupes de discussion qui permettront aux futurs et aux nouveaux parents qui ont des enfants de moins de 5 ans, de prendre des décisions informées et judicieuses pour leur propre bien-être et celui de leurs enfants.

## HORAIRE

**Début octobre à fin mai**

**Il y a 8 ateliers par session.**

L'inscription se poursuit, et les places disponibles dépendront du nombre de personnes déjà inscrites.

**Les mardis après-midi,  
de 13 h 30 à 15 h 30**

## ENDROIT

Centre Communautaire Marcel-Giroux  
Salle Science, #211  
4501, rue Bannantyne,  
Verdun, QC H4G 1E3

## FRAIS

20 \$ en tout pour la session de 8 semaines.  
Collations et matériels inclus

## ANIMATRICE

Sylvia Mignacca,  
formée pour offrir le cours "Y'a personne de parfait."

## Pour vous inscrire,

vous adresser à: Sylvia Mignacca  
Téléphone: 514-222-9339  
Courriel: [familymatters@ccs-montreal.org](mailto:familymatters@ccs-montreal.org)  
Visitez notre site web: [www.ccs-montreal.org](http://www.ccs-montreal.org)

## RENSEIGNEMENTS au sujet du programme

Le programme s'inspire des principes et méthodes d'éducation des adultes. Il mise sur ce que les parents connaissent et mettent déjà en pratique pour leurs enfants et eux-mêmes.

Le programme fait appel aux expériences et aux intérêts personnels des parents et il les encourage à participer au processus d'apprentissage. Il facilite les rencontres de parents et les encourage à se réunir pour se renseigner et s'offrir du soutien.



## Les sujets à l'ordre du jour ...

### POUR PARENTS

- Se réserver du temps pour soi et pour son partenaire
- Comment bien gérer le stress
- Découvrir sa propre façon d'éduquer son enfant

### POUR ENFANTS

- Promouvoir la sécurité et l'amour de mon enfant
- Comprendre la croissance de mon enfant
- Promouvoir le développement intellectuel de mon enfant
- Savoir gérer le comportement et les émotions de mon enfant

