

PROGRAMME JEUNES PARENTS

Es-tu enceinte ?

As-tu un enfant?

**Besoin d'appui dans
ton rôle de parent ?**

**Besoin d'aide pour obtenir ton
diplôme d'études secondaires ?**

**Besoin d'un service de garde
pour ton/tes enfant.s ?**



CENTRELECAP.CA



École
Le Transit



QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME JEUNES PARENTS?

Le Programme Jeunes parents du Centre Le CAP en partenariat avec Le Transit permet aux jeunes mamans de terminer leurs études secondaires tout en bénéficiant d'un service de garde et d'un soutien thérapeutique.



LE PROGRAMME JEUNES PARENTS VISE :

- **L'amélioration** des conditions de vie des jeunes mamans et de leurs enfants.
- Le développement des **habiletés parentales**
- La promotion des ressources du milieu et de leur utilisation au besoin.
- L'optimisation du **développement des enfants.**

EN REJOIGNANT LE PROGRAMME JEUNES PARENTS, TU AURAS ACCÈS À DES :



ATELIERS THERAPEUTIQUES

- Santé, anxiété et dépression
- Relations saines et malsaines
- Défis et forces comme parents
- Épuisement parental (post-partum)
- Pleine conscience
- et bien d'autres, selon tes besoins.



ATELIERS THÉMATIQUES

- **Mon Budget en collaboration avec EBO**
(Entraide budgétaire Ottawa)
- **Avocat en collaboration avec AJEFO**
(Association des juristes d'expression française de l'Ontario)
- **Le rôle et le mandat de la SAE**
(Société d'Aide à l'Enfance)
- **Appui dans vos déclarations d'impôts**
- **Inclusion (LGBTQ2S+)**
- **Santé et sexualité**
- **Routine, discipline et valorisation**
- **Attachement (relation parent enfant)**
- et bien d'autres, selon tes besoins.

UN ENVIRONNEMENT SAIN ET SÉCURITAIRE POUR LES MAMANS ET LEURS ENFANTS

SALLE DE CLASSE ADAPTÉE

Nous avons privilégié un aménagement flexible qui favorise le travail d'équipe, la concentration et nous permet de mieux s'adapter aux besoins



SALLE DE REPAS - CUISINE

Nous mettons à dispositions des mamans une cuisine complète avec une mini buanderie.

La cuisine est utilisée pour les :

- ateliers de cuisine,
- repas quotidiens,
- rencontres de groupe thérapeutiques
- événements spéciaux.



SALLE DE GROUPE



La salle de groupe accueille entre autre, les ateliers mère-enfant, et les activités bien-être.

On y retrouve aussi un coin d'allaitement.

COIN ALLAITEMENT



J'avais 19 ans quand j'ai eu ma fille et je ne savais pas quoi faire de ma vie, puis je voulais une meilleure vie pour elle...rejoindre le programme jeunes parents a changé ma vie, elle s'est vraiment amélioré depuis.

ALEXIS

Je suis vraiment touchée au cœur. Je ne sais pas comment les remercier l'équipe du PJP ou comment leur rendre l'appareil. C'est notre refuge, c'est ça notre paradis pour jeunes mamans.

JEUNE MAMAN



À QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME JEUNES PARENTS ?

- Aux jeunes femmes de **14 à 18 ans (enceintes)**
- Aux jeunes mamans de **14 à 21 ans (avec enfant(s))**
- À de jeunes mamans qui résident sur le territoire de la municipalité de la ville d'Ottawa
- À de jeunes mamans en mesure de recevoir des services en français



TU SOUHAITES REJOINDRE NOTRE PROGRAMME ?

Contactez Mme Lise Morisset, Intervenante au programme, au

 **613-748-7328 poste 201**

ou encore en contactant notre réception au :

 **613-789-2240 poste 0**

Par courriel à l'adresse suivante:

 **info@centrelecap.ca**