



Sécurité alimentaire

En collaboration avec le Carrefour alimentaire Centre-sud et Sentiers urbain, Mères avec pouvoir offre des activités en lien avec les saines habitudes de vie et la sécurité alimentaire. Pour nous, les bonnes habitudes se prennent dès la petite-enfance et c'est un moment crucial pour les mamans de les intégrer! Toutes nos activités incluent une collation ou un repas santé et les activités culinaires se veulent un moment agréable en famille pour explorer de nouveaux aliments.

Dans le cadre du programme OASIS, Mères avec pouvoir offre à ses participantes:

- des activités de cuisine parents-enfant;
- de l'accompagnement individuel en lien avec les activités de cuisine;
- des activités psychomotrices et d'éveil à la lecture et l'écriture pour les enfants;
- la participation à la préparation des collations pour les activités de la programmation de notre organisme;

Activité physique

L'activité physique est primordiale pour la santé et le développement des enfants mais aussi de leurs mamans! Par exemple, lors des activités de cuisine, les enfants bénéficient d'activités d'éveil à la lecture et à l'écriture (ÉLÉ) grâce au soutien de **Réseau Réussite Montréal** mais aussi d'activités de psychomotricité. De plus, Mères avec pouvoir a une entente avec l'association sportive et communautaire du Centre-sud ([ASCCS](#)) afin que nos familles aient gracieusement accès à la programmation du centre ou encore aient un rabais à l'inscription. De plus, tous nos événements et nos fêtes ont une période d'activité physique.

Voir notre programmation pour en savoir davantage ou communiquez avec nous!