

**P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
A  
T  
I  
O  
N**



**23**  
**24**



# MAISON DE LA FAMILLE

**La Maison de la famille, c'est...**

**Pour les familles  
des 7 municipalités  
de Brandon :**

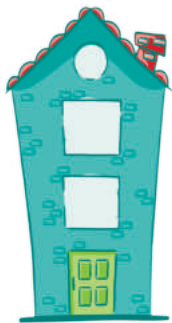


- Mandeville
- Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon
- Saint-Cléophas
- Saint-Damien
- Saint-Didace
- Saint-Norbert
- Ville Saint-Gabriel

**C'est un milieu de vie** pour toutes les familles. On y trouve accueil, écoute et une variété d'ateliers, d'activités et de services couvrant les différentes étapes de la vie des familles.

C'est un espace d'échange, où chacun peut partager son expérience et s'enrichir de celle des autres.

**Un organisme par et pour  
toutes les familles !**



Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h00  
et de 13h00 à 16h30



**Pour s'informer, devenir  
membre ou s'inscrire...**

# ET CENTRE DE RESSOURCES PÉRINATALES

## Le volet périnatal, c'est...

**Pour toutes les futures  
et nouvelles  
familles de  
la MRC de  
D'Autray**



### Rencontres prénatales

Rencontres à partir de 12 semaines de grossesse : en couple, entre mères enceintes, entre pères/coparents. Sur la préparation à la naissance, l'allaitement, etc. (pages 6-7)

### Mèrentraide

Groupe d'entraide mutuelle pour femmes enceintes et nouvelles mères. (page 8)

### Soutien en allaitement

De la grossesse jusqu'au sevrage, jumelage rapide avec des marraines d'allaitement bénévoles formées. (page 9)

### Relevailles à domicile

Répit et soutien à domicile pour femmes enceintes de plus de 20 semaines avec grossesse à risque ou pour les familles qui ont un bébé de moins de 12 mois.

### Portage

Ateliers pratiques sur le peau à peau et le portage de bébé : informations sur les bienfaits, la sécurité, les nouages, les types d'écharpes, etc. (page 11)

**450-835-9094**

**[www.ciblefamillebrandon.com](http://www.ciblefamillebrandon.com)**

# ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX

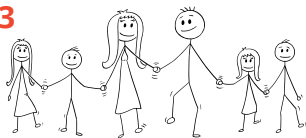
## Lancement de programmation

Sortie familiale aux pommes.

Coût : 8\$ adulte, 5\$ 2-17 ans, gratuit 0-23 mois

**Samedi 2 septembre 2023**

## Halloween



Un bonbon ou un sort ? Viens nous rencontrer !

**Mardi 31 octobre 2023, 16h à 20h**

## Fête de l'hiver *Les Floconnades* et Course des p'tits flocons

Événement sportif et festif pour toute la famille, glissade géante, animations, foyer extérieur, et plus...

Gratuit

**Dimanche 28 janvier 2024 à Cible Famille**

**Samedi 3 février 2024 au parc Patrick Gendron**

## Brunch du 35e anniversaire

Brunch festif pour remercier les familles pour les 35 années partagées ensemble !

Gratuit, sur inscription

**Dimanche 17 mars 2024**

## Cabane à sucre en famille

Une belle sortie familiale pour débiter le printemps du bon pied !

Coût à venir, sur inscription

**Dimanche 7 avril 2024**

## Fête de la famille

Journée d'activités festives pour toute la famille. Animation, jeux, spectacle et plus...

Gratuit

**Samedi 18 mai 2024**

## Sortie familiale de fin d'année

Surveillez le site internet et l'infolettre de juin 2024.

# CONFÉRENCES EN PÉRINATALITÉ

## Conférences gratuites en ligne

Une variété de sujets entourant la grossesse et la période postnatale, pour s'informer et poser des questions.

### Les mardis, de 19h à 21h

Langage des signes pour bébé **26 septembre 2023**

L'après-naissance : 4e trimestre **17 octobre 2023**

L'impact de l'accouchement sur le bébé et son développement, d'un point de vue ostéopathique **14 novembre 2023**

Diminuer le stress et l'anxiété chez l'enfant et les parents **5 décembre 2023**

Développement moteur de bébé et torticolis **16 janvier 2024**

Plancher pelvien **27 février 2024**

Sexualité après l'accouchement et contraception **19 mars 2024**

Comment préparer Pitou à l'arrivée de bébé **23 avril 2024**

Devenir parents... une grande transition de vie **7 mai 2024**

Le rôle du père et lien d'attachement **11 juin 2024**



# PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

## Rencontres prénatales

### Régulières

Session de 5 rencontres animées par une accompagnante à la naissance.  
En collaboration avec le CISSS de Lanaudière.  
En présence et en virtuel. Inscrivez-vous dès l'annonce de la grossesse.

Coût : 40\$ pour la session (possibilité de réduction)

**Plusieurs dates disponibles, les mercredis, de 19h à 21h**

### Entre mères enceintes

Plusieurs thèmes explorés ensemble :

- Comment se remettre de l'accouchement ?
- Devenir maman : comment bien préparer ce grand changement de vie ?
- L'attachement à votre futur bébé et l'attachement chez le bébé
- L'alimentation du nouveau-né
- Les démarches administratives après la naissance
- La sexualité et la contraception après la naissance

Gratuit

**Plusieurs dates, les mardis, de 19h à 21h**





## Entre futurs et nouveaux pères et partenaires

Rencontres animées par un père sur :

- Comment se passe la grossesse ?
- Vos questions et les trucs durant l'accouchement
- La vie avec bébé et la coparentalité
- Votre rôle et la place à prendre avec les professionnels de la santé
- Changements dans la vie de couple, etc...

Gratuit

**Plusieurs dates, les mardis, de 19h à 21h**



## Sur l'allaitement

Que vous ayez déjà allaité ou que vous ne sachiez pas encore quel sera votre choix, une rencontre pour faire un choix éclairé et bien vous préparer. En collaboration avec le CISSS de Lanaudière.

Gratuit

**Plusieurs dates, les mercredis, de 19h à 21h**

## La méthode Bonapace

Gestion de la douleur à l'accouchement (points de pression, massage, positions, etc...). Informations et exercices pratiques avec une accompagnante à la naissance.

Coût : 50\$ /couple (rabais de 10\$ sur les inscriptions en ligne)

**Plusieurs dates, les jeudis, de 19h à 21h30**

# ACTIVITÉS EN PÉRINATALITÉ



## Massage de la bedaine en duo

Activité pour la détente, le soulagement des maux de dos, la communication entre les parents et le bébé avant la naissance.

Coût : 20\$ pour les 2 rencontres

Les jeudis, de 18h30 à 20h

23 et 30 novembre 2023

16 et 23 mai 2024

## Mèrentraide

Espace de partage, de soutien et de répit, pour futures et nouvelles mamans vivant des moments difficiles face ou suite à la naissance de bébé.

Gratuit

Les vendredis, de 13h30 à 15h30

du 29 septembre au 1er décembre 2023

du 3 mai au 28 juin 2024





# ALLAITEMENT

## Soutien en allaitement

Pour demander du soutien en allaitement, appelez au 450-853-9094, scannez le code QR pour compléter le formulaire ou écrivez à [animatrice@ciblefamillebrandon.com](mailto:animatrice@ciblefamillebrandon.com)



Gratuit

**Jour, soir, fin de semaine**

## Ateliers des marraines

Les marraines d'allaitement les *Mères Veilleuses* vous invitent à des ateliers en lien avec bébé : confection de jouet de dentition, le sommeil de bébé, plantes et petits remèdes...

Coût : selon le matériel

**1 fois par mois, les jeudis, de 13h30 à 15h30, vérifiez le calendrier en ligne**



## Activité de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel

Causerie avec les *Mères Veilleuses* sur la conciliation travail-allaitement.

Gratuit

**Le vendredi 6 octobre, de 9h30 à 11h30**



# ACTIVITÉS 0-2 ANS

## Massage pour bébé 0-12 mois

Cinq rencontres pour apprendre les techniques pour détendre et soulager bébé. Des moments pour échanger avec d'autres parents.

Coût : 40\$ pour la session

Les mardis, de 9h30 à 11h30

du 17 octobre au 14 novembre 2023

du 6 février au 12 mars 2024

## Massage père-bébé 0-12 mois

Comme papa, vous pouvez apaiser les tensions et les inconforts de votre bébé grâce au massage. Un beau moment partagé avec bébé. C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres pères.

Gratuit

Les dimanches,

de 9h30 à 11h30

12 novembre 2023

24 mars 2024



## Introduction à l'alimentation solide des bébés

Un accompagnement individuel pour répondre à toutes vos questions !

Gratuit

Contactez Julie, sur rendez-vous, 450-835-9094



# ACTIVITÉS 0-2 ANS

## RCR et premiers soins pour bébé et enfant

Formation et exercices pratiques pour savoir bien intervenir en cas d'urgence.

Coût : 40\$ (1ère personne), 30\$ (2e de la même adresse)

**Mardi 14 mai 2024, de 18h30 à 21h30**

## Ateliers de stimulation 0-12 mois et 1-2 ans

Six rencontres pour jouer, observer et stimuler le développement global.

Coût : 20\$ pour la session

**Les jeudis, de 9h à 11h**

**du 2 novembre au 7 décembre 2023**

**du 29 février au 4 avril 2024**



## Clinique de portage multi-niveaux

Apprenez-en plus sur les bienfaits du peau à peau, le portage, les différents types de porte-bébé, de nouages et les règles de sécurité.

Coût : 15\$ pour la rencontre

**Les dimanches, de 13h30 à 15h30**

**1er octobre et 26 novembre 2023**

**4 février, 14 avril et 9 juin 2024**

# ACTIVITÉS 2-5 ANS

## Halte-garderie communautaire *Les p'tits explorateurs*

Pour permettre aux petits de 1 à 5 ans de socialiser dans un environnement stimulant et aux parents de se reposer !

Coût : 10\$ par jour pour le 1er enfant,  
8\$ pour le 2e ou plus

**Du mardi au vendredi, de 9h à 16h**



## Ateliers culinaires parent-enfant

Pour initier vos enfants à la cuisine tout en partageant de bons moments avec d'autres parents. Sur les thèmes de l'Halloween, Noël, la St-Valentin et Pâques.

Coût : 5\$ par atelier

**30 octobre et 18 décembre 2023**

**14 février et 26 mars 2024**

**de 9h30 à 11h30**

## Parent-guide

Session de 4 ateliers visant à outiller les parents, avec leurs enfants, pour faciliter une discipline positive.

Gratuit pour les membres, 20\$ non-membres

**Les mardis, de 9h30 à 11h30**

**du 21 mai au 11 juin 2024**

# ACTIVITÉS 2-5 ANS

## Atelier de stimulation 2-3 ans et 4-5 ans

Six rencontres pour jouer, observer et stimuler le développement global.

Coût : 20\$ pour la session

**Les jeudis, de 9h à 11h**

**du 2 novembre au 7 décembre 2023**

**du 29 février au 4 avril 2024**

## Massage pour enfant de 2 à 5 ans

Deux rencontres de relaxation, d'exploration sensorielle et d'apprentissage de mouvements pour stimuler le lien d'attachement et de confiance par le jeu et le massage.

Coût : 10\$ pour les 2 rencontres

**Les mardis, de 9h30 à 11h30**

**21 et 28 novembre 2023**

**23 avril et 30 avril 2024**



# ACTIVITÉS 6-12 ANS

## **Journées d'activités *Explore tout !***

Activités d'explorations sociales, culturelles, scientifiques et manuelles.

Coût : 10\$

**Les journées pédagogiques, de 9h à 15h**  
**1er novembre et 13 décembre 2023**  
**30 janvier et 18 avril 2024**



## **Formation *Prêts à rester seuls !*** **Croix-rouge**

Pour équiper les jeunes de 9 à 12 ans de compétences utiles et de techniques de secourisme en vue d'assurer leur propre sécurité et de savoir comment bien réagir, à la maison ou dans la collectivité.

Coût : 45\$

**Le vendredi 17 novembre, de 9h à 15h**

## **Courrier *Plume-âge***

Courrier intergénérationnel permettant aux jeunes de l'école primaire de s'exprimer en toute liberté et confidentialité.





# ACTIVITÉS POUR LES PARENTS

## Session Coéquipiers père-mère

4 ateliers entre parents pour échanger sur les rôles de coéquipiers. Pour les pères et les mères (ou les beaux-parents).

Gratuit pour les membres, 20\$ non-membres

**Les lundis, de 19h à 21h**

**du 16 octobre au 6 novembre 2023**

## Session Parents d'ados

9 rencontres d'échange et d'entraide sur les défis de la parentalité à l'adolescence.

Gratuit pour les membres, 40\$ non-membres

**Les mardis, de 19h à 21h30**

**du 6 février au 2 avril 2024**

## Matinées Brin de jasette

Échanges libres et conviviaux avec d'autres parents. Laissez-vous tenter, café et collation offerts ! Enfant bienvenu / halte garderie disponible avec réservation.

Gratuit

**Tous les mercredis matin, de 9h à 11h**

## Jeudis animés

Venez vous divertir, apprendre ou même faire par vos propres mains. Vous avez un talent caché ? Les parents sont invités à venir co-animer. Contactez Nancy. Surveillez l'infolettre...

Généralement gratuit ou à petit prix

**Les derniers jeudis du mois,**

**de 13h15 à 15h15**

## Ateliers de cuisine économique

Cuisiner simplement et à faible coût. Certains critères d'inscription, informe-toi.

Coût adapté au revenu et aux portions

**3 sessions de 6 rencontres : octobre-**

**novembre 2023, février-mars et mai-juin 2024**

## Ateliers d'alimentation

Initiation aux conserves et popote de Noël !

Coût variable selon les portions

**3 octobre et 19 décembre 2023, de 9h à 15h**

# POUR LES PAPAS

## Comité des pères

Mis en place en 1996, ce comité a pour mission de valoriser la paternité et de renforcer le lien père-enfant.

Plusieurs activités organisées dans l'année : sorties, activités entre pères, activités père-enfant et activités familiales.

Surveillez le site internet et l'infolettre.



# SOUTIEN AUX FAMILLES

## BIENVENUE CHEZ VOUS !

### Accueil

Il y a toujours quelqu'un à l'organisme pour vous accueillir, répondre à vos questions ou prendre une inscription.

**Du lundi au vendredi,  
de 8h30 à midi et de 13h à 16h30**

### Écoute, accompagnement, référence

Pas toujours facile la vie de famille... Besoin de soutien ? De connaître les ressources ? Nous offrons de l'accompagnement aux parents et futurs parents.

**Appellez-nous au 450-835-9094 ou passez nous voir !**



# SERVICES

## Prêt d'équipements pour bébés et enfants

Sièges d'auto, chaises hautes, barrières, tire-lait, porte-bébé...

Gratuit (avec dépôt), réservé aux membres

## Joujouthèque *La maison aux trésors*

Vaste choix de jeux et jouets pour toute la famille à emprunter.

Et aussi prêt de livres et DVD.

Gratuit, réservé aux membres

## Vérification et installation de siège d'auto

Par notre spécialiste formée et des plus expérimentée !

Gratuit

Sur rendez-vous ou lors des cliniques des semaines du 16 octobre 2023 et du 17 juin 2024.

## Croque-livres

Notre monstre dévoreur de livres a le ventre plein de beaux livres à donner pour les jeunes.

Gratuit

Sur la galerie

## Éco-boutique Brandon

Choix de produits d'artisans locaux et majoritairement québécois. Permet de soutenir financièrement l'organisme.



# COMITÉ DÉFI ENFANT

## Prévention de la violence envers les enfants

Mis en place par Cible Famille Brandon en 1999, le Comité Défi Enfant est constitué d'acteurs locaux et régionaux des milieux communautaire, scolaire, municipal et du secteur public, engagés dans la prévention de toute forme de violence envers les enfants.

### 25 ans - 25 partenaires

Cible Famille Brandon

Centre Avec des Elles

Carrefour Jeunesse-Emploi de D'Autray-Joliette

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière (CISSSL)

CISSSL - Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse de Lanaudière

École des Grands-Vents

École Sainte-Anne

École Germain-Caron

École Youville

École Saint-Cœur-de-Marie

École secondaire Bermon

Enfance Libre Lanaudière

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes

Maison des jeunes Sens Unique

Secteur Brandon

Maison Oxygène Joliette Lanaudière

Municipalité de Mandeville

Municipalité de Saint-Damien

Municipalité de Saint-Didace

Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon

Ville de Saint-Gabriel

La Ruche Saint-Damien

Loisirs Ville de Saint-Gabriel et Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon

Source de Vie de Saint-Gabriel

Sûreté du Québec

Travail de rue Secteur Brandon



# EN ACTION POUR ET AVEC LES ENFANTS, LES ADULTES ET LA COMMUNAUTÉ DE BRANDON



*Ça prend  
tout un village  
pour élever un enfant !*

- En 2000, implantation de l'organisme  
*Espace Lanaudière*, devenu



- En 2003 et 2012, mise en place d'une politique de prévention de toute forme de violence, ***Notre engagement du coeur***, adoptée par plusieurs partenaires pour avoir un message commun de non-violence.
- Depuis 2009, les élèves et les adultes sont sensibilisés au respect et aux droits des jeunes lors de la Journée nationale de l'enfant.



# Salon de la périnatalité et de la famille

2<sup>e</sup> édition



Gratuit

Dimanche 22 octobre 2023  
10h à 16h

À l'école secondaire Pierre-de-Lestage, Berthierville  
881, rue Pierre-de-Lestage

Plus de 40 exposants

Spectacle et animations pour enfants  
Échange de costumes d'Halloween  
Photobooth



Nourriture (\$)

Espace allaitement *Les Mères Veilleuses*

Vérification de sièges d'auto

Et plus...



[www.salonperinatalitefamille.ca](http://www.salonperinatalitefamille.ca)

Organisé par Cible Famille Brandon