

Cible
Famille
Brandon

Maison de la famille et
Centre de ressources périnatales



PROGRAMMATION 2024-2025



MAISON DE LA FAMILLE

La Maison de la famille, 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.



Pour les 7 municipalités de Brandon :
Mandeville, Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon, Saint-Cléophas, Saint-Damien, Saint-Didace, Saint-Norbert, Ville Saint-Gabriel.



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

SOMMAIRE

Événements familiaux	Page 4
Relevailles à domicile	Page 5
Halte-garderie	Page 5
Parent-enfant 0-2 ans	Pages 6 et 7
Parent-enfant 2-5 ans	Pages 8 et 9
Jeunes 6-12 ans	Page 10
Entre parents	Pages 11 et 12
Pour les pères	Page 13
Préparation à la naissance	Pages 14 et 15
Activités en périnatalité	Page 16
Allaitement	Page 17
Conférences en périnatalité	Page 18
Services	Page 19



**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 et entre pères/coparents. Sur la préparation à la naissance, l'allaitement, etc. (pages 14-15)

Mèrentraide

Groupe d'entraide mutuelle pour femmes enceintes et nouvelles mères. (page 16)

Soutien en allaitement

De la grossesse jusqu'au sevrage, jumelage rapide avec des marraines d'allaitement bénévoles formées. (page 17)

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. (page 5)

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 7)

450-835-9094

www.ciblefamillebrandon.com

ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX

Halloween

Un bonbon ou un sort ? Viens nous rencontrer.
Judi 31 octobre 2024, 16h à 20h

Fête de Noël 35e anniversaire

Un agréable moment autour du sapin et des surprises pour notre 35e Noël auprès de vous !
Gratuit, sur invitation
Dimanche 15 décembre 2024

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 2 février 2025 à Cible Famille

Cabane à sucre en famille

Une belle sortie familiale pour se sucrer le bec et débiter le printemps du bon pied !
Coût à venir, sur inscription
Dimanche 6 avril 2025

Fête de la famille

Journée d'activités festives pour toute la famille. Animation, jeux, spectacle et plus...
Gratuit
Samedi 17 mai 2025

Sortie familiale de fin d'année

Une belle sortie tous ensemble, pour bien commencer l'été. Surveillez l'infolettre, le site internet et nos réseaux sociaux pour plus d'infos.
Samedi 5 juillet 2025

POUR DU RÉPIT



SERVICE DE RELEVAILLES À DOMICILE

Soutien concret et personnalisé par une assistante-périnatale

Répit : garde de vos enfants durant votre repos, si vous allez prendre une marche, etc.

Soins des enfants : donner le bain, nourrir, amuser votre enfant, etc.

Accompagnement : par de l'écoute, lors de déplacements, lors de rendez-vous ou pour trouver des ressources.

Soutien à l'organisation : faire du lavage, la vaisselle, vous aider dans le rangement, dans la préparation de repas, etc.

Entretien ménager léger (1 heure max par service)

Gratuit

Bloc de 3 heures, sur rendez-vous

HALTE-GARDERIE LES P'TITS EXPLORATEURS



Halte-garderie communautaire. Du plaisir pour les enfants, du répit pour les parents ! Pour permettre aux petits de 1 à 5 ans de s'épanouir et de socialiser dans un environnement sécuritaire et stimulant. Et pour donner du temps aux parents.

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

Sur inscription.

**Du mardi au vendredi
de 8h45 à 16h**



PARENT-ENFANT 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 1 au 29 octobre 2024

du 14 janvier au 11 février 2025



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**



PARENT-ENFANT 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 personne de la même adresse)

Lundi 12 mai 2025, 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 mardis, de 9h à 11h

du 12 novembre au 17 décembre 2024

du 11 mars au 15 avril 2025

*Selon le nombre d'inscriptions



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.

Gratuit

Lundi 4 novembre 2024, de 13h30 à 15h30

**Mardi 25 février 2025,
de 13h30 à 15h30**

**Jedi 29 mai 2025,
de 9h à 11h**



PARENT-ENFANT 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 mardis, de 9h à 11h
du 12 novembre au 17 décembre 2024
du 11 mars au 15 avril 2025**

*Selon le nombre d'inscriptions



Massage pour enfant

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
13 et 20 mai 2025**



PARENT-ENFANT 2-5 ANS

Langagibou 3-5 ans

Six ateliers pour le développement du langage, pour donner des trucs aux parents et stimuler les enfants, à travers des activités et des jeux.

Gratuit. Être membre.

**Les mardis, du 21 janvier au 25 février 2025
de 9h30 à 11h30**



Ateliers culinaires parent-enfant

Pour initier vos enfants à la cuisine tout en partageant de bons moments avec d'autres parents. Sur des thèmes variés.

Coût : 5\$ par atelier

**23 septembre et 18 décembre 2024
de 13h15 à 14h45**

**28 octobre 2024, 24 janvier, 13 février,
20 mars, 11 avril et 6 mai 2025
de 9h30 à 11h30**



Parent-guide

Session de 4 ateliers visant à outiller les parents pour favoriser une discipline positive.

Gratuit pour les membres, 20\$ non-membres

**Les mardis, de 9h30 à 11h30
du 27 mai au 17 juin 2025**

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
24 septembre, 1 et 15 novembre 2024
29 janvier, 14 février et 17 avril 2025



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\$

Mardi 4 mars 2025, de 9h à 15h

Courrier *Plume-âge*

Courrier intergénérationnel permettant aux jeunes des écoles primaires de s'exprimer en toute liberté et confidentialité, et aux aînés de contribuer activement à la communauté.

ENTRE PARENTS

Session Coeur de mère

Session de 6 rencontres animées par une mère et un père, pour les mamans qui désirent échanger sur leur rôle, le contexte familial qui a changé, la conciliation famille-travail, le rythme de vie, etc.

Coût pour la session : gratuit pour les membres, 30\$ non-membres

**Les lundis, de 19h à 21h
du 20 janvier au 24 février 2025**

Brin de jasette

Déjeuner-causerie entre parents

Échanges libres et conviviaux avec d'autres parents. Laissez-vous tenter, café et déjeuner offerts ! Enfants bienvenus / halte garderie disponible avec réservation.

Gratuit

Tous les mercredis matin, de 9h30 à 11h30



Atelier : l'opposition de mon enfant

En collaboration avec Tandem Brandon, un atelier de Nancy Doyon, éducatrice spécialisée et coach familiale. Pour les parents qui vivent de l'opposition. Halte-garderie gratuite, sur inscription.

Coût : gratuit pour les membres, 5\$ non-membres

Jeudi 20 mars 2025, à 18h30

ENTRE PARENTS

Jeudis animés

Pour vous divertir, apprendre ou faire de vos propres mains. Vous avez un talent caché ? Les parents sont invités à venir co-animer.

Coût : 5\$.

Les jeudis, de 13h15 à 15h15

- Déco de Noël artisanale, **5 décembre 2024**
- Atelier du papier, **20 février 2025**
- Toiles à faire soi-même, **24 avril 2025**
- Donner une seconde vie aux meubles, **26 juin**



Ateliers de cuisine Écono-santé

6 ateliers pour cuisiner simplement et à faible coût. Certains critères d'inscription, informez-vous.

Coût adapté au revenu et aux portions

De 9h à 12h

4 novembre au 9 décembre 2024

21 février au 28 mars 2025

30 mai au 4 juillet 2025



Ateliers d'alimentation

Une journée pour cuisiner ensemble.

Coût variable selon les portions.

Les lundis, de 9h à 15h

- Popote de Noël, **16 décembre 2024**
- Pain maison, **20 janvier 2025**



POUR LES PÈRES

Comité des pères



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

Souper entre pères

Une occasion d'échanger entre pères autour d'un bon repas, de partager nos expériences, nos défis et nos trucs. Pour les papas d'enfants de 0 à 6 ans. Halte-garderie gratuite.

Gratuit. Sur inscription.

**2 fois par mois du 16 janvier au 27 mars 2025
les jeudis, de 18h30 à 20h30**

Cuisine entre pères

Atelier de cuisine en collaboration avec le PASI.
Gratuit

Samedi 18 janvier 2025, 9h

Sortie familiale : pêche blanche

Le Comité des pères vous invite à une journée de pêche sur la glace.

Coût à venir

Samedi 22 février 2025, de 8h30 à 16h

Sortie père-enfant

Nuit et journée d'activités au camping La Baie.

Coût à venir

Vendredi 27 et samedi 28 juin 2025

Concours photo

Ma paternité, ma fierté !

Envoie-nous la meilleure photo de ton enfant et toi. Plusieurs prix à gagner.

Participe avant le 3 juin

BBQ entre pères

Pour les participants du concours photo. Souper BBQ, dévoilement des gagnants et remise des prix.

Gratuit

Vendredi 13 juin 2025



PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

Rencontres prénatales



Régulières

Session de 5 rencontres animées par une accompagnante à la naissance.

En présence et en virtuel. Inscrivez-vous dès l'annonce de la grossesse.

*En collaboration avec le CISSS de Lanaudière.

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

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



Dernières préparations et réflexions avant de devenir parent

Voilà une 6e rencontre prénatale, en deux temps...

- Un moment en sous-groupes :
 - . entre mères (retour à la maison, le rétablissement du 4e trimestre, sexualité et contraception, la coparentalité)
 - . et entre pères (l'expérience de l'accouchement et la place à prendre durant l'accouchement, les premiers jours avec bébé, la coparentalité)
- En 2e partie, tout plein d'informations sur les soins médicaux au bébé après la naissance, l'alimentation au biberon et les démarches administratives (déclaration de naissance, RQAP, allocations, etc.).

Gratuit

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



PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ



Sur l'allaitement

Que vous ayez déjà allaité ou que vous ne sachiez pas encore quel sera votre choix, c'est 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, de 19h à 21h30

ACTIVITÉS EN PÉRINATALITÉ

Coéquipiers dès le départ



Discussions et outils pour ouvrir la communication sur le partage des tâches et des responsabilités suite à l'arrivée d'un enfant. Une rencontre en prénatal et une autre en postnatal, en sous-groupe, pour les mères et les pères désirant poursuivre leur préparation au rôle de parents.

Gratuit

*Projet rendu possible grâce à la contribution financière du Secrétariat à la condition féminine

Plusieurs dates



Halte parent-bébé

Pour échanger et poser ses questions. Futurs et nouveaux parents bienvenus, avec ou sans bébé. Animée par une consultante en lactation IBCLC (à St-Gabriel) et des marraines d'allaitement. Pèse-bébé sur place.

Gratuit

**1 jeudi sur 2, de 10h à 11h30
à partir du 3 octobre 2024**



La cigogne créative

Ateliers créatifs en lien avec bébé.

Les jeudis, de 13h30 à 15h30

- Jouets de dentition, **23 janvier**, coût : 5\$
- Soins de la peau de bébé, **20 mars**, coût : 10\$
- Doudou petit monstre, **22 mai**, coût : 2\$

Mèrentraide

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

Gratuit

- **À la maison de la famille Aux 4 vents de Berthierville : les mardis, du 22 octobre au 10 décembre 2024, de 13h30 à 15h30**
- **À Action Famille Lavaltrie : de janvier à mars 2025, horaires à venir.**
- **À Cible Famille Brandon : les vendredis, du 28 mars au 13 juin 2025, de 13h30 à 15h30**

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



Gratuit

Jour, soir, fin de semaine

Les Mères Veilleuses

Les marraines d'allaitement les *Mères Veilleuses* sont des mamans bénévoles qui ont allaité et sont formées pour soutenir d'autres parents dans leur expérience de l'allaitement.

Vous souhaitez devenir marraine ?
Contactez-nous.



Consultation en lactation IBCLC

Consultations individuelles gratuites. Soutien spécialisé pour les familles en attente d'enfant et les familles allaitantes avec une situation particulière. Réservé aux membres de l'organisme résidant sur le territoire de la MRC de D'Autray.

Activité de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel

Moulage en plâtre du pied de bébé et mocktails, avec les Mères Veilleuses.

Gratuit, sur inscription

Judi 3 octobre 2024, de 9h30 à 11h30



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.

En journée

Langage des signes pour bébé **Mardi 8 octobre 2024**
13h30-15h30

Devenir parent... **Judi 7 novembre 2024**
une grande transition de vie **13h30-15h30**
(aussi en présentiel à Action Famille Lavaltrie)

Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) **Janvier 2025**

En soirée

Plancher pelvien et périnée **Mardi 11 mars 2025**
19h à 21h

Communication et signaux corporels du tout petit **Mardi 29 avril 2025**
19h à 21h



SERVICES

Joujouthèque *La maison aux trésors*

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

Aussi prêt de livres sur divers sujets.



Gratuit, réservé aux membres



Éco-boutique Brandon

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

Croque-livres

Livres pour enfants. Prend un livre, dépose un livre.

Gratuit

Sur la galerie



Matériel pour l'allaitement

- Prêt de tire-lait électrique double de grade hospitalier (réservé aux membres)
- Vente de divers accessoires

BIENVENUE À CIBLE FAMILLE BRANDON

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 12h 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.

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



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



15, rue Monday - Saint-Gabriel

**Pour ne rien manquer, surveillez le site
internet, l'infolettre et nos réseaux
sociaux !**

**450-835-9094
www.ciblefamillebrandon.com**