

# PROGRAMMATION printemps 2024





## LA MISSION DE NOTRE ORGANISME

offrir accueil et soutien à la femme pendant la grossesse et au cours des deux premières années suivant la naissance. Tous nos services sont gratuits.

## NOTRE CLIENTÈLE

Les femmes enceintes ou avec des enfants entre 0-2 ans, peu importe leur situation familiale ou financière et qui désirent échanger avec d'autres mères et/ou avoir un suivi psychosocial personnalisé.

## LE TERRITOIRE DESSERVI

Nous desservons 20 villes dans les basses-laurentides.

### **Mrc Rivière-du-Nord et Mirabel Nord**

Saint-Jérôme | Sainte-Sophie | Mirabel Nord  
Saint-Hyppolite | Saint-Colomban | Prévost

### **Mrc Thérèse-de-Blainville**

Blainville | Sainte-Thérèse | Boisbriand | Rosemère  
Bois-des-Filion | Sainte-Anne-Des-Plaines | Lorraine

### **Mrc Deux-Montagnes et Mirabel Sud**

Saint-Eustache | Deux-Montagnes | Oka | Saint-Placide | Mirabel Sud | Sainte-Marthe-sur-le-Lac  
Saint-Joseph-du-Lac | Pointe-Calumet



---

## NOS SERVICES

### **Aide psychosociale personnalisée**

- Rencontre individuelle à domicile ou en virtuel
  - Suivis téléphoniques
  - Clavardage par Facebook

### **Dépannage matériel**

- Lait, couche, nourriture pour bébé
- Vêtements de maternité et bébé
- Équipements pour bébé

### **Ateliers de groupe en présentiel**

- Ateliers hebdomadaires en présence
- Activités ponctuelles
- Halte-garderie gratuite pendant les ateliers (0-5 ans)



**VOUS DEVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR  
APPORTER DES DONS MATÉRIELS.**

---



# TABLE DES MATIÈRES

## Secteur Saint-Eustache et Mirabel Sud : page 5 à 12



6

Cuisine



7

Maman soleil



8

Déliqua 0-6



9

Déliqua 6-12



10

Bonne étoile



11

Déjeuner OLO



12

Activités spéciales

## Secteur Saint-jérôme et Mirabel Nord: page 13 à 19



14

Maman soleil



15

Déliqua 0-6



16

Déliqua 6-12



17

Bonne étoile



18

Déjeuner OLO



19

Déjeuners 4 jeudis



20

Activités spéciales

## Secteur Sainte-Thérèse : page 20 à 22



22

Bonne étoile



23

Causeries



24

Activités spéciales



Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 5



# SECTEUR

## Lac-des-Deux-Montagnes et Mirabel Sud



Ateliers de cuisine

# BEDON ROND

Cet atelier, s'adressant aux femmes enceintes, vous permettra d'apprendre à cuisiner des repas santé et économiques, pour une grossesse en santé. C'est aussi l'occasion de socialiser et de développer des liens amicaux avec d'autres femmes qui deviendront mères, tout comme vous !

Menu : Smoothie, soupe ou potage, 2 repas principaux et 2 desserts!



**QUAND:**

UN VENDREDI SUR 2  
DÈS LE 19 AVRIL JUSQU'À  
L'ÉTÉ

**HEURE**

9H30 À 13H00

**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 5**

Cours prénataux

# MAMAN SOLEIL

Pour femmes seulement. Ce programme est animé par des accompagnatrices du centre ainsi que par différents professionnels du CLSC (infirmière, nutritionniste et marraine d'allaitement). Voici quelques exemples de thèmes abordés: bien manger pour mon bébé, bien s'adapter aux changements, le travail et l'accouchement

## QUAND:

CHAQUE JEUDI APRÈS-MIDI  
DÈS LE 18 AVRIL

## HEURE

13H15 À 15H15



**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 5**

---

## Ateliers Dé-li-ma

# 0-6 MOIS

Cet atelier permet de recevoir de l'information concernant le développement de votre bébé de 0 à 6 mois. c'est une occasion de partager et de discuter de sujets qui vous intéressent. Vous pourrez socialiser, poser vos questions, exprimer vos inquiétudes de maman et partager les petits bonheurs de votre quotidien. L'atelier se fait dans une approche bienveillante et de parentalité positive.



### **QUAND:**

**CHAQUE MARDI APRÈS-MIDI DÈS LE 16 AVRIL.**

### **HEURE**

**13H15 À 15H15**

**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 5**



---

## Ateliers Dé-li-ma

# 6-12 MOIS

Cet atelier permet de recevoir de l'information concernant le développement de votre bébé de 6 à 12 mois. c'est une occasion de partager et de discuter de sujets qui vous intéressent. Vous pourrez socialiser, poser vos questions, exprimer vos inquiétudes de maman et partager les petits bonheurs de votre quotidien. L'atelier se fait dans une approche bienveillante et de parentalité positive.

### **QUAND:**

**CHAQUE MARDI AVANT-  
MIDI  
DÈS LE 16 AVRIL**

### **HEURE**

**9H30 À 11H30**

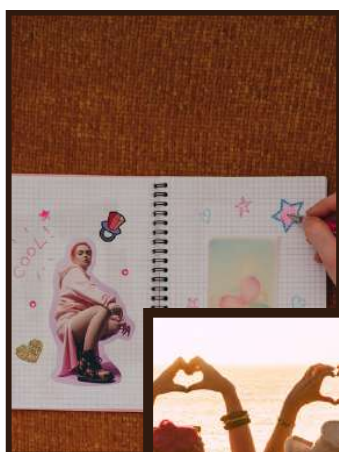


**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 5**

## Ateliers

# JE SUIS MA BONNE ÉTOILE

L'atelier Je suis ma bonne étoile favorise l'atteinte d'une plus grande conscience de soi et permet de nourrir son estime personnelle. Au fil de cette série d'ateliers, les participantes sont amenées et encouragées à utiliser leur potentiel pour se bâtir une vie intérieure et extérieure à leur image, ce qui les conduit sur la route de l'estime d'elle-même en tant que personne et comme être humain. Information, métaphores, histoires et activités créatives sont au menu de ces ateliers.



**QUAND:**  
CHAQUE JEUDI AVANT-MIDI  
DÈS LE 18 AVRIL

**HEURE**  
9H15 À 11H45

**Inscription pour la session**  
**450-491-1494 poste 5**

---

## Déjeuners

# OLO

L'activité est animée par une nutritionniste et est offerte pour les mamans enceintes qui sont inscrites dans le programme OLO. Lors de l'atelier, un déjeuner santé est offert aux mamans, Chaque mère rencontre INDIVIDUELLEMENT la nutritionniste afin de faire un suivi personnalisé.

### QUAND:

17 AVRIL

22 MAI

19 JUIN

### HEURE

9H30 À 11H30



**Inscription via l'infirmière  
du CLSC!**

---

# Activités SPÉCIALES

CE PRINTEMPS, ON SE DONNE COMME MISSION DE VOUS AMENER A DÉCOUVRIR DES LIEUX PRÈS DE CHEZ NOUS, GRATUITEMENT, PLACES LIMITÉES

## Sortie à la Cabane à sucre

**OÙ?**

**CABANE À SUCRE FARSA**

235 RUE SAINT-EUSTACHE, SAINT-EUSTACHE

**QUAND?**

**11 AVRIL**

**DE 9H À 11H**



## Marche des mères- Célébrons la maman!



**OÙ?**

**SALLE DE LA LÉGION**

141 CH DU GRAND-MOULIN,  
DEUX-MONTAGNES, QC J7R 3C8

**QUAND?**

**13 MAI**

**DE 13H À 15H**

**Transport disponible sur demande  
Inscription pour l'activité:  
450-491-1494 poste 5**

Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 7



# SECTEUR

Rivière-du-Nord  
et Mirabel Nord





Cours prénataux

# MAMAN SOLEIL

Pour femmes seulement. Ce programme est animé par des accompagnatrices du centre ainsi que par différents professionnels du CLSC (infirmière, nutritionniste et marraine d'allaitement). Voici quelques exemples de thèmes abordés: bien manger pour mon bébé, bien s'adapter aux changements, le travail et l'accouchement

**QUAND:**

CHAQUE JEUDI APRÈS-MIDI  
DÈS LE 18 AVRIL

**HEURE**

13H15 À 15H15



**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 7**



## Ateliers Dé-li-ma

# 0-6 MOIS

Cet atelier permet de recevoir de l'information concernant le développement de votre bébé de 0 à 6 mois. c'est une occasion de partager et de discuter de sujets qui vous intéressent. Vous pourrez socialiser, poser vos questions, exprimer vos inquiétudes de maman et partager les petits bonheurs de votre quotidien. L'atelier se fait dans une approche bienveillante et de parentalité positive.



### **QUAND:**

CHAQUE MARDI APRÈS-MIDI DÈS LE 16 AVRIL.

### **HEURE**

13H15 À 15H15

**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 7**



---

## Ateliers Dé-li-ma

# 6-12 MOIS

Cet atelier permet de recevoir de l'information concernant le développement de votre bébé de 6 à 12 mois. c'est une occasion de partager et de discuter de sujets qui vous intéressent. Vous pourrez socialiser, poser vos questions, exprimer vos inquiétudes de maman et partager les petits bonheurs de votre quotidien. L'atelier se fait dans une approche bienveillante et de parentalité positive.

**QUAND:**  
CHAQUE VENDREDI AVANT-  
MIDI  
DÈS LE 19 AVRIL

**HEURE**  
9H15 À 11H30



**Inscription pour la session**  
**450-491-1494 poste 7**



## Ateliers

# JE SUIS MA BONNE ÉTOILE

L'atelier Je suis ma bonne étoile favorise l'atteinte d'une plus grande conscience de soi et permet de nourrir son estime personnelle. Au fil de cette série d'ateliers, les participantes sont amenées et encouragées à utiliser leur potentiel pour se bâtir une vie intérieure et extérieure à leur image, ce qui les conduit sur la route de l'estime d'elle-même en tant que personne et comme être humain. Information, métaphores, histoires et activités créatives sont au menu de ces ateliers.



### QUAND:

CHAQUE MARDI AVANT-  
MIDI DÈS LE 18 AVRIL

### HEURE

9H15 À 11H45

Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 7

---

## Déjeuners

# OLO

L'activité est animée par une nutritionniste et est offerte pour les mamans enceintes qui sont inscrites dans le programme OLO. Lors de l'atelier, un déjeuner santé est offert aux mamans, Chaque mère rencontre INDIVIDUELLEMENT la nutritionniste afin de faire un suivi personnalisé.

### **QUAND:**

17 AVRIL

22 MAI

19 JUIN

### **HEURE**

9H30 À 11H30



**Inscription via l'infirmière  
du CLSC**

Déjeuners

# DES 4 JEUDIS

LES JEUDIS MATINS, DES MAMANS SE RÉUNISSENT AU CENTRE AUTOUR D'UN BON DÉJEUNER POUR SIMPLEMENT DISCUTER ENSEMBLE. NOUS FOURNISSONS LE DÉJEUNER ET VOUS LES SUJETS DE DISCUSSION! BIENVENUE AUX BÉBÉS ET AUX ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE.



**QUAND:**

CHAQUE JEUDI AVANT-MIDI  
DÈS LE 18 AVRIL

**HEURE**

9H30 À 11H30

**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 7**

---

Activités

# SPÉCIALES

CE PRINTEMPS, ON SE DONNE COMME MISSION DE VOUS AMENER  
A DÉCOUVRIR DES LIEUX PRÈS DE CHEZ NOUS, GRATUITEMENT, PLACES LIMITÉES

## Marche des mères- Célébrons la maman!



**OÙ?**

**SALLE DE LA VIEILLE GARE**

**160 PL. DE LA GARE, SAINT-JÉRÔME, QC J7Z**

**2C2**

**QUAND?**

**13 MAI**

**DE 13H À 15H**

**Transport disponible sur demande  
Inscription pour l'activité:  
450-491-1494 poste 7**

Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 6



# SECTEUR

## Thérèse-de-Blainville



## Ateliers

# JE SUIS MA BONNE ÉTOILE

L'atelier Je suis ma bonne étoile favorise l'atteinte d'une plus grande conscience de soi et permet de nourrir son estime personnelle. Au fil de cette série d'ateliers, les participantes sont amenées et encouragées à utiliser leur potentiel pour se bâtir une vie intérieure et extérieure à leur image, ce qui les conduit sur la route de l'estime d'elle-même en tant que personne et comme être humain. Information, métaphores, histoires et activités créatives sont au menu de ces ateliers.



### QUAND:

CHAQUE MARDI AVANT-  
MIDI DÈS LE 16 AVRIL

### HEURE

9H15 À 11H45

Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 6



# Déjeuner

## CAUSERIES

Des mamans se réunissent au centre autour d'un bon déjeuner pour simplement discuter ensemble pendant que les enfants sont pris en charge par des bénévoles qui sont présentes. Nous fournissons le déjeuner et vous les sujets de discussions! Les déjeuners se dérouleront selon les mesures sanitaires en vigueur.

### QUAND:

17 AVRIL

8 MAI

23 MAI

5 JUIN

18 JUIN

### HEURE

9H30 À 11H30



**Inscription pour la session  
450-491-1494 poste 6**

---

# Activités SPÉCIALES

CE PRINTEMPS, ON SE DONNE COMME MISSION DE VOUS AMENER A DÉCOUVRIR DES LIEUX PRÈS DE CHEZ NOUS, GRATUITEMENT, PLACES LIMITÉES

## Sortie à la Cabane à sucre

DÉTAILS À VENIR SOUS PEU



## Marche des mères- Célébrons la maman!



OÙ?

**CENTRE MARIE EVE  
4 RUE DU RAVIN, SAINTE-THÉRÈSE**

QUAND?

**13 MAI  
DE 13H À 15H**

**Transport disponible sur demande  
Inscription pour l'activité:  
450-491-1494 poste 6**



---



## NOUS JOINDRE

Point de services MRC Rivière-du-nord/Mirabel Nord  
450-491-1494 poste 7

Point de services MRC Thérèse-de-Blainville  
450-491-14942 poste 6

Point de services MRC Deux-Montagnes/Mirabel Sud  
450-491-1494 poste 5

[www.centremarieeve.ca](http://www.centremarieeve.ca)  
[facebook.com/centremarieeve](https://facebook.com/centremarieeve)

Chaque point de services a un compte facebook pour communiquer avec l'équipe des accompagnatrices. Demandez-nous comment devenir notre amie facebook.

## BONNE SESSION!

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 



FONDATION  
DUFRESNE &  
GAUTHIER

