

PROGRAMMATION HIVER 2025



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)



TABLE DES MATIÈRES

TOUS NOS SECTEURS



MRC Deux-Montagnes et Mirabel Sud

Page 5 - Cuisines et Cours prénataux

Page 6 - Déjeuner OLO et Délima 0-6 mois

Page 7 - Délima 6-12 mois et Y'APP



MRC Rivière-du-Nord et Mirabel Nord

Page 8 - Déjeuner OLO et cours prénataux

Page 9 - Délima 0-6 mois et Délima 6-12 mois

Page 10 - Déjeuner des 4 jeudis et Je suis ma bonne étoile

Page 11 - Délima 12-24 mois



MRC Thérèse-de-Blainville

Page 12- Déjeuner OLO et Croque la vie

Page 13 - Causerie et À go on jase!

FEMME ENCEINTE

SECTEUR DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

Ateliers de cuisine Bedon rond

NOUVEAUTÉ!
Maman de bébé
0-12 mois
acceptées!

Cet atelier, s'adressant aux femmes enceintes et aux mamans d'enfants 0-12 mois, 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,
1 DESSERT ET UNE COLLATION**



Durée: 31 janvier au 28 mars (1 vendredi sur 2)

Heure: 9h15 à 13h

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

Durée: 23 janvier au 20 mars

Heure: 13h15 à 15h15



FEMME ENCEINTE

SECTEUR DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

Déjeuners OLO

Nouvelle formule! Lors de ce déjeuner offert, un thème différent est abordé en lien avec le nouveau cadre du programme OLO. Celui-ci mise sur l'importance de bien manger, de manger en famille et savoir cuisiner des aliments abordables et communs. L'activité est animée par un professionnel du sujet proposé et est offerte pour les mamans enceintes qui sont inscrites dans le programme OLO et SIPPE. Lors de l'atelier, un déjeuner santé est offert aux mamans, Vos enfants sont les bienvenus!



Date : 29 janvier, 26 février, 26 mars 2025

Heure: 9h30 à 11h30

MAMAN 0-6 MOIS

SECTEUR DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

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.

Durée: 21 janvier au 25 mars

Heure: 13h15 à 15h15



MAMAN 6-12 MOIS

SECTEUR DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

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. Durée: Du 21 janvier au 25 mars

Heure: 9h30 à 11h30



MAMAN 0-24 MOIS

SECTEUR DEUX-MONTAGNES ET MIRABEL SUD

Ateliers Y'A personne de parfait (YAPP)

Cet atelier permet de recevoir de l'information concernant le développement de votre bambin tout en vous mettant de l'avant, vous comme femme. tranquillement, développez des stratégies pour rééquilibrer votre vie personnelle, amoureuse et familiale tout en échangeant avec d'autres mères



Durée: 23 janvier au 27 mars

Heure: 9h30 à 11h30



FEMME ENCEINTE

SECTEUR RIVIÈRE DU NORD ET MIRABEL NORD

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. Pour cet atelier, votre conjoint.e. et vos enfants sont les bienvenus!



Date : 8 janvier, 29 janvier, 26 février, 26 mars 2025

Heure: 9h30 à 11h30

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

Durée: Du 23 janvier au 20 mars

Heure: 13h00 à 15h30



MAMAN 0-12 MOIS

SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

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.



Durée: 21 janvier au 25 mars

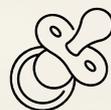
Heure: 13h15 à 15h15

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. Durée: Du 20 janvier au 24 mars

Heure: 13h15 à 15h30



MAMAN 12-24 MOIS

SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

Déjeuners

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.



Durée: 23 janvier au 27 mars

Heure: 9h30 à 11h30

**Inscription
les lundis
matin dès 9h**

MAMAN 0-24 MOIS

SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

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.

Durée: 21 janvier au 25 mars

Heure: 9h15 à 11h45



MAMAN 0-24 MOIS

SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD ET MIRABEL NORD

Ateliers DÉ-LI-MA

12-24 mois

Cet atelier sous une nouvelle formule vous permettra de découvrir 3 sujets abordés de 3 façons différentes. Nous passerons de la parole aux actions en différents niveaux, incluant une visite d'un professionnel du sujet prédéterminé à la visite d'un lieu permettant la consécration de notre contenu. Les thématiques abordées pour la session seront: la nutrition et l'activité physique avec votre enfant en bloc 1, le langage en bloc 2 et les défis de tous les jours en tant que maman en bloc 3!

Premier bloc : Du 15 janvier au 5 février.

Deuxième bloc : Du 12 février au 26 février.

Troisième bloc: Du 12 mars au 26 mars.

Heure: 9h30 à 11h30



FEMME ENCEINTE

SECTEUR THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

Déjeuners OLO

Nouvelle formule! Lors de ce déjeuner offert, un thème différent est abordé en lien avec le nouveau cadre du programme OLO. Celui-ci mise sur l'importance de bien manger, de manger en famille et savoir cuisiner des aliments abordables et communs. L'activité est animée par un professionnel du sujet proposé 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, Vos enfants sont les bienvenus!



Date : 16 janvier, 29 janvier, 19 février, 12 mars et 26 mars

Heure: 9h30 à 11h30

MAMAN ENCEINTE OU

0-24 MOIS

SECTEUR THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

Ateliers de cuisine

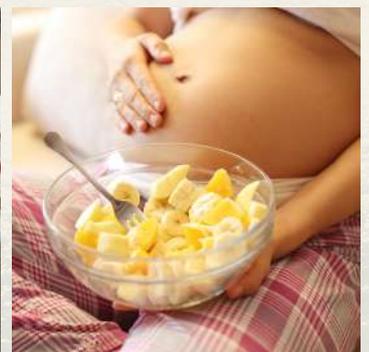
Croque la vie

Cet atelier de cuisine a pour objectif de vous outiller à préparer des repas sains à partir d'aliments disponibles principalement dans l'objectif de découvrir de nouveaux aliments abordables et simples. C'est également l'occasion de lier de nouvelles relations d'amitié.



Durée: 23 janvier au 20 mars (Chaque semaine)

Heure: 9h30 à 11h30



MAMAN ENCEINTE OU 0-24 MOIS

SECTEUR THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE

Ateliers

Causeries

Des mamans se réunissent au centre autour d'un bon déjeuner pour simplement discuter ensemble. Les enfants seront à vos côtés durant l'activité. Nous fournissons le déjeuner et vous les sujets de discussions! Les déjeuners se dérouleront selon les mesures sanitaires en vigueur.

**Inscriptions
une semaine
avant l'atelier.**

Première causerie: le 12 février -
9h30 à 11h30

Deuxième causerie: le 26 mars -
13h30 à 15h30



Ateliers

À go on jase!

Cet atelier a pour objectif d'outiller les mamans sur divers sujets entourant la parentalité, la vie de couple et la vie personnelle. Durant les rencontres, plusieurs thèmes différents seront abordés et les participantes seront amenées à se questionner sur leurs désirs et valeurs qu'elles portent en elles. Sujets abordés: Relations saines, communication, estime de soi, habiletés parentales, budget, et le couple VS la parentalité.



Durée: Du 21 janvier au 25 mars (Chaque semaine)

Heure: 9h30 à 11h30



NOUS REJOINDRE:

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
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!

