



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOUTIEN À L'INTÉGRATION (PASI)

Le PASI est un programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration des personnes immigrantes dans la MRC de D'Autray, financé par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI).

Points de services:

- **Pôle Lavaltrie-Lanoraie** : Action Famille Lavaltrie
- **Pôle Brandon** : Cible Famille Brandon
- **Pôle Berthier** : Centre d'Action Bénévole D'Autray

Services proposés:

- Démarches en immigration (MIFI et IRCC);
- Inscription en francisation;
- Aide avec la documentation gouvernementale;
- Recherche de logement;
- Soutien général.

Jumelage

Apprentissage sur les cultures et développement du réseau social. Programme qui permet la rencontre, l'échange et la création de liens entre un nouvel arrivant et un Québécois.

PROGRAMMATION

Activités chez Action Famille Lavaltrie

- À venir

Ateliers

- À venir

Événements

- **Le samedi 12 avril** : Souper Mosaique, le Sénégal
- **Le samedi 7 juin** : Souper Mosaique, le Mexique

N'HÉSITÉZ PAS À NOUS CONTACTER



L'ÉCO-BOUTIQUE FAMILLES



Découvrez notre boutique d'articles neufs et recyclés pour bébés et enfants. Une manière pratique et écologique de s'équiper à petits prix!

Tous les profits générés par la boutique sont réinvestis dans les activités et les services aux familles de la communauté.

HORAIRE

Lundi : 9 h à 16 h

Mardi : 9 h à 16 h

Mercredi : 9 h à 16 h

Jeudi : 9 h à 16 h

Vendredi : 9 h à 16 h

Samedi : 9 h à 16 h

Dimanche : Fermé

Vos dons d'articles pour les 0-5 ans sont les bienvenus! Nous recherchons :

- Bassinettes et literie;
- Sauteuses;
- Chaises hautes;
- Sièges d'auto;
- Balançoires;
- Vêtements pour l'intérieur et l'extérieur;
- Jeux et jouets;
- Articles divers pour bébés et enfants.

L'ÉCO-BOUTIQUE FAMILLES EN LIGNE

Poursuivez votre magasinage en consultant nos plates-formes en ligne.

NOUS CONTACTER



450 586-0733



1725 rue Notre-Dame Lavaltrie



actionfamillelavaltrie.org



Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h



Abonnez-vous!

MERCI À NOS PARTENAIRES

Québec

VILLE DE LAVALTRIE

Desjardins
Caisse de D'Autray

LA FONDATION
MARC SAULNIER

Centraide
Régions centre-ouest
du Québec

MRC de
D'Autray

Table des préfets
Lanaudière

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025



LES PAUSES DU MARDI

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 GRATUIT
Des moments ludiques et éducatifs pour briser l'isolement et créer des liens.

- **1er avril** : Atelier sur les lunchs, les collations et manger à petits prix avec Brianna McFadden Dt.P, nutritionniste-diététiste.
- **8 avril** : La zoothérapie avec Justine Daigneault
- **15 avril** : Atelier de chocolat de Pâques
- **22 avril** : Le glanage avec le CABA
- **29 avril** : Les plantes aromatiques et bienfaitrices avec Sara Venne, productrice horticole
- **6 mai** : Atelier sur l'organisation financière optimale à l'arrivée de bébé avec David Lemelin, conseiller en sécurité financière
- **13 mai** : Confection de sel et bombes de bain
- **20 mai** : Les variétés nourricières des fines herbes et leur culture en pot avec Sara Venne, productrice horticole
- **27 mai** : Atelier culinaire avec Fatima
- **3 juin** : *aROCHEmoiunSOURIRE*, peinture de roches et participation au mouvement du même nom.
- **10 juin** : Atelier créatif, Splash collectif avec Jessica Lynn, participante.
- **17 juin** : Pique-nique de fin d'année au parc Saint-Jean-Bosco.

DÉFI MISE EN FORME

Tabata, zumba, circuits actifs et étirements, crossfit, pound, kick-boxing et yoga.

Les lundis et les mercredis, du 2 avril 2025 au 16 juin 2025 de 13 h 30 à 14 h 30 **Inscription obligatoire**

- 20 cours (2 x semaine) : 130 \$
- 10 cours (1 x semaine) : 75\$
- À la carte : 10 \$ le cours.

Bonus! Samedi Zumba : 5 avril, 10 mai et 14 juin.

PARENT-ENFANT

ATELIER PÉRINATAUX

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h GRATUIT
Femmes enceintes ou maman d'un bébé 0-6 mois.

- **30 avril** : Besoin de succion, réflexe normal chez le poupon et la santé bucco-dentaire de la naissance à 2 ans avec Fannie Leblanc, hygiéniste dentaire;
- **28 mai** : Yoga pour femmes enceintes et parents de bébé 0-6 mois, avec Sophie Rebts.

ACTIVITÉS ET ÉVEIL 0-12 MOIS

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h
Ateliers visant à accompagner le parent dans la stimulation de leur bébé. Inscription obligatoire, halte-garderie incluse. **GRATUIT**

- **2 avril** : Shooting photos de Pâques amusant
- **7 mai** : Jeux divers, piscine à balles, parachute
- **4 juin** : Moments extérieurs

JE JOUE JE DÉCOUVRE 1-2 ANS

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h
Ateliers ciblant les différentes sphères du développement de l'enfant. Inscription obligatoire, halte-garderie incluse. **GRATUIT**

- **9 avril** : Exercices amusants parents-enfants, Jeep.
- **14 mai** : Bingo de la nature
- **11 juin** : Jeux extérieurs et préparation d'un smoothie pour les enfants.

LES PETITS EXPLORATEURS 2-3 ANS

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h
Ateliers de jeux amusants et stimulants. Inscription obligatoire, halte-garderie incluse. **GRATUIT**

- **16 avril** : On cuisine avec les petits chefs
- **21 mai** : Module de jeux, jeux actifs

ATELIER PARENT-ENFANT 6-12 ANS

Le dimanche 13 avril de 10 h à midi
Confection de macarons personnalisés pour le jour de la Terre.

ATELIER CULINAIRE PARENT-ENFANT 6-12 ANS

Le dimanche 27 avril de 10h à midi
THÈME À VENIR

POUR LES FAMILLES

LE GRAND WEEK-END FAMILIAL 2025

Les 24 et 25 mai, de 10 h à 15 h à la Place du 350e et au parc Gérard-Lavallée.

POUR LES PARENTS

ATELIERS CULINAIRES - Une année de saveurs

Animé par Fatima Sebbar, le vendredi de 10 h à 11 h 30
Coût : 5 \$

- **4 Avril** : Spécial Pâques
- **16 Mai** : Haïti
- **13 Juin** : BBQ (marinades)

PROGRAMME Y'A PERSONNE DE PARFAIT (Y'APP)

Trois ateliers pour les parents d'enfants 0-5 ans afin d'échanger, d'apprendre et de travailler sur les défis de la parentalité avec des animatrices qualifiées.
Le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

- **22 mai, 29 mai et 5 juin**

POUR LES MAMANS

HALTE PARENTS-BÉBÉS (CRP CIBLE FAMILLE BRANDON)

Un moment idéal pour échanger entre parents et poser vos questions sur la périnatalité et l'allaitement.
Les vendredis à 10 h chez Action Famille Lavaltrie.

- **2 mai, 30 mai et 20 juin**

MÈRENTAIDE (CRP CIBLE FAMILLE BRANDON)

Un groupe d'entraide pour futures et nouvelles mamans confrontées à des défis d'adaptation liés à l'arrivée de bébé.
Les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30 chez Action Famille Lavaltrie.

- **3 avril; 10 avril; 17 avril; 24 avril; 1er mai; 8 mai.**

POUR LES PAPAS

CAMP FAMILIAL POUR LE GROUPE DES PÈRES

Plein Air Lanaudia, les 6-7-8 juin.
Détails à venir

PIQUE-NIQUE FAMILIAL POUR LA FÊTE DES PÈRES

Le dimanche 15 juin de 10 h à 14 h
Dévoilement des gagnants du concours de photos.

CONCOURS: UN MOMENT AVEC PAPA

Envoyez-nous une photo d'un moment papa-enfant pour courir la chance de remporter un prix! Les gagnants seront dévoilés lors du **pique-nique familial du 15 juin.**

 concours-afl@hotmail.com

ZUMBATHON

Venez danser pour la bonne cause!

Le samedi 21 juin à 18 h

Détails à venir, surveillez nos réseaux sociaux

Coût: 20 \$

LOCATION

SALLES

- **Salle d'animation à l'étage**
Capacité : 42 personnes assises
- **Salle Ville de Lavaltrie**
Capacité : 48 personnes assises

Information ou réservation :

Carolane Lejeune-Roy 450 586-0733 poste 1100

LIVRES DE RÉFÉRENCE

Nous offrons une multitude de livres traitant sur la parentalité et la vie de famille.

FRIGO-PARTAGE

Réfrigérateur et garde-manger communautaire où chacun peut déposer ou prendre gratuitement des aliments.

Notre installation est disponible durant les heures d'ouverture.

HALTE-GARDERIE 0-5 ANS

Coûts (par famille) :

- 14 \$/jour pour un enfant;
- 10 \$/jour pour le 2e enfant;
- 6 \$/jour pour le 3e enfant ;
- Gratuit pour le 4e enfant.

Demi-journée disponible

- 9 h 30 à 11 h 30

De délicieux repas sont maintenant inclus.

Les réservations se font le jeudi dès 7 h 30 pour la semaine suivante.